

CAPUCINE COUDRIER @ovairestherainbow

Illustrations de La Renarde Bouclée

# Qui suis-je ?



Corps, sexe, relations, identité :

toutes les réponses à tes questions !



LEDUC ➔



Mon corps change, mais de quelle manière ? Les règles, ça fonctionne comment ? La première fois, ça fait mal ? Et la pénétration, c'est obligé ? La masturbation, c'est OK ? Comment j'exprime mon consentement ? Quelle contraception choisir ? Quels sont les signes d'une relation toxique ? C'est quoi la différence entre sexe et genre ? Comment faire mon coming out ?

À la puberté, tu t'interroges sur ta vie, ton corps, les personnes qui t'entourent, et c'est normal ! Tu grandis, tu as envie de comprendre et apprendre à mieux te connaître. Avec ce guide inclusif, bienveillant et sans tabou, je souhaite t'accompagner en répondant à toutes les questions qui t'animent.

### Dans ce livre :

- On parle de corps, de sexualité, d'identité, des relations (familiales, amoureuses, amicales...).
  - Des illustrations et des schémas t'accompagnent pour comprendre au mieux certaines notions.
  - Découvre différents concepts grâce à des jeux, à faire seul.e ou à plusieurs : quiz, info/intox, dessins, « Lettre à », jeux de riposte et de mise en situation...
  - Et pour plus de fun, retrouve un jeu de 32 cartes à découper pour découvrir et échanger sur le corps et la sexualité.
- 



Le guide indispensable pour traverser la puberté.

**Capucine Coudrier** est la fondatrice du compte Instagram et du podcast *Ovaires the Rainbow*. Diplômée en communication et médias, elle est étudiante en santé sexuelle. Elle intervient aussi dans les médias et les établissements scolaires au sujet des violences conjugales chez les jeunes. Née en 2000, son âge lui permet d'être au plus proche des préoccupations des ados.

**La Renarde Bouclée** est une illustratrice et autrice engagée pour aider les personnes à mieux comprendre leur corps en abordant l'anatomie, les menstruations et la sexualité.



17,90 € Prix TTC France



ISBN : 979-10-285-2902-4  
Rayons : santé, sexualité



editionsleduc.com  
**LEDUC** 

CAPUCINE COUDRIER  
@ovairestherainbow

# Qui suis-je ?

Corps, sexe, relations, identité :  
toutes les réponses à tes questions !

Illustrations de La Renarde Bouclée

# SOMMAIRE

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| <b>AVANT-PROPOS</b> .....         | <b>4</b>  |
| <b>LE CORPS</b> .....             | <b>7</b>  |
| LA PUBERTÉ.....                   | 8         |
| LES APPAREILS GÉNITAUX.....       | 19        |
| LE HANDICAP.....                  | 45        |
| LA MORPHOLOGIE.....               | 47        |
| <b>LA VIE SEXUELLE</b> .....      | <b>53</b> |
| SE DÉCOUVRIR.....                 | 54        |
| S'OUVRIRE À L'AUTRE.....          | 60        |
| LA PORNOGRAPHIE.....              | 67        |
| LA SANTÉ SEXUELLE.....            | 72        |
| <b>LES RELATIONS</b> .....        | <b>93</b> |
| LES RELATIONS FAMILIALES.....     | 94        |
| LES RELATIONS AMICALES.....       | 101       |
| LES RELATIONS AMOUREUSES.....     | 107       |
| LES RÉSEAUX SOCIAUX.....          | 114       |
| LA SANTÉ MENTALE.....             | 116       |
| LES VIOLENCES.....                | 123       |
| LES CYBERVIOLENCES SEXUELLES..... | 132       |
| LES VIOLENCES SEXUELLES.....      | 134       |

|   |            |
|---|------------|
| <b>L'IDENTITÉ</b> .....                         | <b>139</b> |
| L'IDENTITÉ DE GENRE.....                        | 140        |
| L'EXPRESSION DE GENRE.....                      | 143        |
| LES ORIENTATIONS SEXUELLES ET ROMANTIQUES ..... | 145        |
| FAIRE PARTIE DE LA COMMUNAUTÉ LGBTQ+ .....      | 147        |
| CONSTRUIRE ET AFFIRMER SA PERSONNALITÉ.....     | 149        |
| AVOIR DES REVENDICATIONS .....                  | 158        |
| VERS LA CONVERGENCE DES LUTTES .....            | 172        |
| <br>  |            |
| <b>CONCLUSION</b> .....                         | <b>181</b> |
| <br>  |            |
| <b>LES CONTACTS UTILES</b> .....                | <b>182</b> |
| <br>  |            |
| <b>MES RECOMMANDATIONS</b> .....                | <b>184</b> |
| <br>  |            |
| <b>LES SOURCES</b> .....                        | <b>186</b> |
| <br>  |            |
| <b>REMERCIEMENTS</b> .....                      | <b>189</b> |
| <br>  |            |
| <b>JEU DE CARTES</b> .....                      | <b>191</b> |

# AVANT-PROPOS

Hello !

Moi, c'est Capucine, et j'ai écrit ce livre pour toi.

L'objectif ? T'accompagner dans cette période de l'adolescence jusqu'à l'âge adulte, parfois difficile et pleine de rebondissements. C'est surtout une période au cours de laquelle tu vas façonner ton toi futur, et il est très important d'être bien entouré·e.

Cet ouvrage, ce sera ton meilleur ami. Tu pourras le poser sur ta table de chevet, le cacher entre deux piles de vêtements, ou même le trimballer partout dans ton sac et le partager avec tes potes. Tout ce que tu y liras, ce sera comme les conseils bienveillants d'une grande sœur qui aurait aimé savoir tout ça avant.

Ce livre est bien rempli, car j'ai voulu y mettre tout ce que j'aurais aimé lire quand j'avais ton âge. C'est la source qui m'a manqué quand j'en avais besoin, et qui je l'espère accompagnera maintenant beaucoup de jeunes personnes comme toi, à la découverte de qui elles sont !

Même s'il est un peu long, tu n'as pas besoin de le lire d'une traite et dans un ordre particulier. Je t'ai préparé un sommaire hyper détaillé dans lequel tu pourras piocher pour choisir les thématiques qui t'intéressent selon les questions que tu te poses. Et puis il y a aussi des schémas, des dessins et des couleurs, parce que lire uniquement des gros paragraphes, j'ai bien conscience que ce n'est pas le top.

Tu peux t'y plonger quand tu le souhaites. J'ai conçu cet ouvrage pour des jeunes à partir de la fin du collège jusqu'à la fin du lycée, mais il convient tout à fait aussi à des jeunes adultes dans la vingtaine.

D'ailleurs, c'est un livre hybride, à découvrir en solo ou à plusieurs. J'ai inclus des super petits jeux à faire avec tes ami·e·s ! C'est un livre fait pour passer de main en main, alors n'hésite pas à le faire circuler.

**Petit point pratique : il est écrit en écriture inclusive.**

J'utilise le point médian – on appelle ça l'écriture inclusive –, et ça permet d'inclure tout le monde (finie la règle du masculin qui l'emporte sur le féminin, chez moi tout le monde est sur un pied d'égalité !).

Le but, c'est aussi d'inclure les personnes qui ne se reconnaissent pas spécialement dans un des deux genres masculin et féminin. Notre monde est très binaire : on parle de femme pour une personne née avec une vulve et d'homme pour une personne née avec un pénis. Mais ce n'est pas si simple (si tu veux en savoir plus, tu trouveras toutes les informations dans ce livre, ça tombe bien !).

Bref, je te souhaite une très bonne lecture.

Bienvenue dans le monde merveilleux de l'adolescence, peu importe que tu en sois aux prémices, en plein dedans, ou à la fin... D'ailleurs, qui décrète la fin de l'adolescence ? Il n'y a pas de règle, garde ce livre aussi longtemps que tu en auras besoin !

Le mantra ici, c'est : « Prends soin de toi, et prends soin des autres. »

Alors bienvenue chez toi, chez nous !

**CAPUCINE**



# LE CORPS

The background features a solid light pink upper section. Below this, there are several overlapping geometric shapes: a large orange triangle on the left, a light orange trapezoidal shape extending from the bottom left towards the center, and a light yellow trapezoidal shape at the bottom left corner. The text 'LE CORPS' is centered in the upper half of the image.

Le corps, c'est sans doute ce qui nous amène le plus à nous poser des questions quand vient l'adolescence. Il se transforme, se modifie, évolue, parfois pour notre plus grand plaisir, parfois dans la douleur. Le corps, c'est avant tout une affaire de biologie. Dans ce chapitre, pour faciliter la lecture, j'utiliserai des petits astérisques avec les termes « homme », « garçon », « femme » et « fille ». Cela signifie que quand tu liras « homme\* » ou « garçon\* », j'entends par là une personne assignée garçon à la naissance, avec un pénis, et produisant des hormones dites masculines. Quand tu liras « femme\* » ou « fille\* », j'entends par là une personne assignée fille à la naissance, avec une vulve, et produisant des hormones dites féminines. Je te précise cela car il arrive que l'on soit né garçon (avec des attributs masculins), mais que l'on soit une fille (que l'on se ressente et se définisse comme une femme), et si c'est ton cas, je ne veux pas que tu te sentes heurté-e par le terme « garçon ». Quand tu lis ces termes sans astérisque, c'est que je parle du genre. J'espère que c'est plus clair pour toi !

# LA PUBERTÉ

## Mais en fait, c'est quoi ?

La puberté apparaît aux alentours de 12 ans. Mais c'est une moyenne ! Certain-e-s présentent les premiers signes de puberté beaucoup plus tard, ou beaucoup plus tôt.

À la puberté, le corps enfant se transforme en corps adulte qui pourra se reproduire.

Pour faire très simple, la puberté consiste en une sécrétion d'hormones. Elle débute dans l'hypothalamus (le cerveau) qui stimule l'hypophyse. L'hypophyse fait circuler la FSH (hormone folliculo-stimulante) et la LH (hormone lutéinisante). Ces deux hormones, également appelées gonadotrophines, activent le développement des glandes sexuelles, les gonades (ovaires et testicules). Ces gonades produisent notamment de la testostérone chez les garçons et des œstrogènes chez les filles. Chez les jeunes femmes\* (\*personnes dotées d'un appareil génital dit féminin), l'hormone sécrétée est l'œstrogène. Chez les jeunes hommes\* (personnes dotées d'un appareil génital dit masculin), l'hormone sécrétée est la testostérone.

Cette sécrétion d'hormones va venir changer visiblement le corps et ses fluides. Elle va aussi modifier les appareils génitaux (pour en savoir plus : rendez-vous p. 19).

On parle de puberté précoce lorsque celle-ci intervient bien avant l'âge moyen. Elle touche dix fois plus les filles\* que les garçons\*<sup>1</sup>. À l'inverse, elle peut être en retard, ce qui touche plutôt les garçons\*. Cela peut être dû à des facteurs génétiques, ou à une pathologie sous-jacente. Si tu es inquiet·ète quant à ta puberté, consulte ton médecin.

## Ton corps change !

### Les poils

Les poils apparaissent assez rapidement parmi les premiers signes de puberté, peu importe notre sexe. En général, on les retrouve d'abord sur le pubis (la zone en bas du ventre, juste autour du sexe). Puis, ils apparaissent sous les aisselles. On peut avoir plus ou moins de poils, c'est la génétique ! Ils peuvent aussi être plus ou moins foncés selon notre couleur de cheveux.

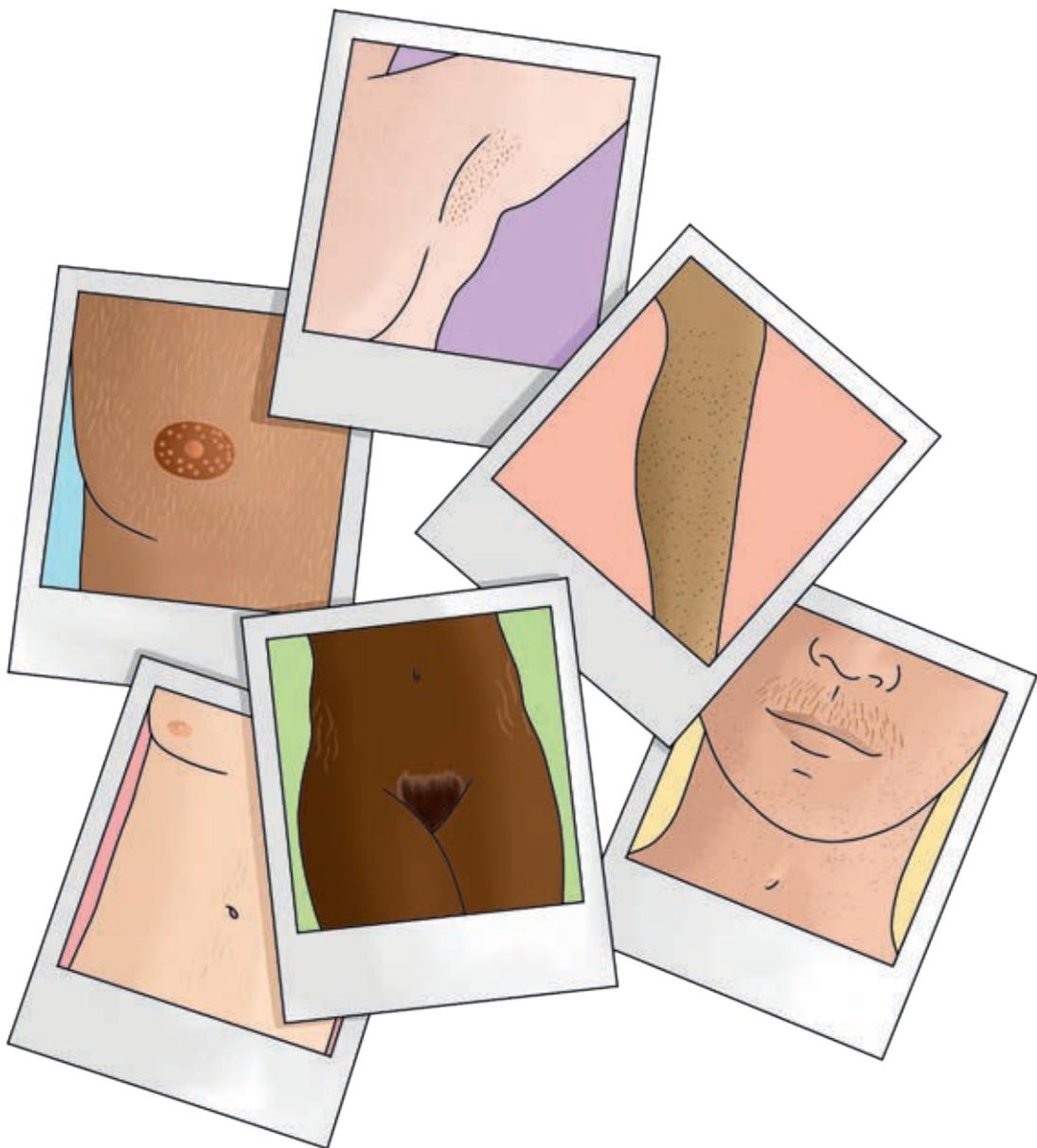
Les poils deviennent aussi plus visibles sur d'autres zones du corps où ils étaient déjà présents : les jambes, les bras, mais aussi le ventre, le dos ou même le visage.

Les garçons\*, qui produisent de la testostérone, vont particulièrement développer cette pilosité sur le visage, au niveau de la barbe et de la moustache, et souvent sur le thorax et l'abdomen.

On peut se sentir gêné·e·s de voir ces poils recouvrir notre corps. On est habitué·e·s à avoir des représentations très « parfaites » de la pilosité humaine : les femmes sont toutes lisses et sans poils, les hommes ont de belles barbes bien fournies. En fait, il n'y a pas de règle concernant la pilosité. Peu importe notre genre, nous pouvons choisir de retirer nos poils à certains endroits ou bien partout, certains jours ou tout le temps. Mais nous avons aussi le droit de vouloir les garder, et personne ne peut nous en empêcher. N'oublie jamais que tu es la seule personne à avoir le contrôle sur ton corps.

---

1 « Puberté précoce : causes, âge, signes fille-garçon », *Journal des femmes*, septembre 2020.





À écouter  
sur mon podcast  
*Ovaires the Rainbow* :  
#22 – Pauline –  
Chauve, lesbienne  
et fière, vivre avec  
l'alopecie

# L'alopecie

## C'est quoi ?

L'alopecie, c'est le fait de perdre anormalement les poils sur le corps.

L'alopecie peut affecter les sourcils, les cils, les bras, les jambes, mais aussi le cuir chevelu.

On distingue deux types d'alopecie :

- l'alopecie cicatricielle, qui résulte d'une destruction active du follicule pileux (brûlure, lupus, radiothérapie...);
- l'alopecie non cicatricielle, qui résulte d'un ralentissement ou d'une réduction de la croissance des cheveux sans lésions irrémédiables du follicule pileux (teigne, trichotillomanie...).

### Le savais-tu ?

Le mot « alopecie » vient du grec *alopex* qui signifie « renard ». En effet, le renard perd abondamment sa fourrure à chaque printemps.

## Les causes de l'alopecie

### L'alopecie androgénétique

Elle touche les deux genres, mais pas forcément aux mêmes endroits. Il s'agit d'une affection héréditaire qui entraîne une calvitie, notamment chez les hommes\*. Chez les femmes\*, il est plus rare que les cheveux tombent complètement. Il s'agit plutôt d'une raréfaction.

### La pelade

La pelade est une maladie auto-immune. C'est une perte de cheveux non cicatricielle sur une ou plusieurs plaques rondes bien délimitées. Autour de ces plaques, il peut rester des petits cheveux très courts.

### La trichotillomanie

La trichotillomanie consiste à s'arracher les cheveux ou les poils, c'est un trouble psychologique qui touche davantage les enfants.

### Les autres causes

Le lupus érythémateux cutané entraîne une alopecie. Il est également possible d'avoir une alopecie de traction : elle est causée par le fait d'attacher ses cheveux de façon trop serrée. Les colorations, défrisages ou lissages peuvent aussi entraîner une chute de cheveux. L'alopecie peut également être causée par des médicaments, des troubles alimentaires ou d'autres pathologies (comme le VIH ou la syphilis).

Parfois, on peut perdre des poils à cause d'un choc émotionnel. En cas d'alopecie, consultez un·e professionnel·le de santé afin d'en déterminer la cause !

## La voix

Les jeunes hommes\* muent à cause de l'augmentation de leur taux de testostérone. C'est-à-dire que leur voix va devenir plus grave. Le larynx et les cordes vocales se modifient, gonflent et grandissent. En fait, le larynx descend et entraîne avec lui les cordes vocales. Ces dernières s'allongent et s'épaississent. La voix vibre alors différemment et devient donc plus grave. Parfois, cette période peut être désagréable pour les personnes qui muent : leur voix est difficile à contrôler. Heureusement, cela ne dure pas très longtemps (un an environ). En réalité, les jeunes femmes\* (personnes produisant de l'œstrogène) muent légèrement aussi, mais le changement est bien moins perceptible.

### Le savais-tu ?

Le larynx augmente de 60 % chez les jeunes hommes\* et de 34 % chez les jeunes femmes\*<sup>2</sup>.

## L'acné

### C'est quoi ?

L'acné est parfois considérée comme une maladie, parfois comme un état de la peau, mais qu'importe la définition, ce qu'il faut retenir, c'est que l'acné est toujours le symptôme d'un dérèglement dans le corps. La surface de notre peau est composée de la lymphe, qui circule dans des petits canaux et irrigue les tissus, mais elle draine aussi les toxines et les impuretés, ce qui peut se traduire par des boutons.

L'acné touche le plus souvent le visage, mais elle peut apparaître sur le dos. Elle est surtout fréquente à la puberté, mais il n'y a pas de règle. On peut avoir de l'acné à l'adolescence à cause d'un chamboulement hormonal, tout comme elle peut apparaître (ou se poursuivre) à l'âge adulte.

Nous sommes tou-te-s différent-e-s face à l'acné. Cela dépend du fonctionnement de notre corps, de notre système de digestion, de notre vécu... Nous ne réagissons pas de la même manière aux stimuli.

### Le savais-tu ?

Même les bébés peuvent avoir des boutons ! On appelle cela l'acné du nourrisson et c'est assez fréquent, puisqu'elle touche 20 % des nouveau-nés.

2 « Puberté précoce : causes, âge, signes fille-garçon », *Le Journal des femmes*, septembre 2020.

## Les types d'acné

L'acné est déterminée en fonction des lésions que les boutons laissent sur le corps.

- **L'acné légère ou comédonienne** : des points noirs, des points blancs et parfois des papules (boutons pleins roses ou rouges légèrement saillants). Pas ou peu de cicatrices.
- **L'acné modérée ou papulo-pustuleuse** : papules et pustules (soulèvement épidermique contenant du pus). Risque de cicatrices.
- **L'acné sévère ou conglobata** : boutons enflammés, surtout des papules et des pustules qui peuvent se regrouper et former des nodules et kystes parfois douloureux. Risque de cicatrices.
- **L'acné ulcéreuse ou fulminans** : ressemble à l'acné conglobata, mais peut être accompagnée de fièvre et d'inflammation articulaire. C'est une acné très rare qui touche surtout les jeunes hommes\*. Risque de cicatrices.

## Peut-on éviter l'acné ?

L'hygiène de vie et notre comportement alimentaire peuvent prévenir certains types d'acné. Toutefois, l'acné est le signe que quelque chose ne va pas dans le corps. Elle est un peu l'alarme incendie du corps. Or, si une telle alarme se déclenche, éteins-tu l'alarme ou bien le feu ?

Souviens-toi de la lymphe et de ses petits canaux. Lorsque la lymphe n'est pas mobile, les toxines s'accumulent et sont donc évacuées par la peau. Pour la rendre plus mobile, il est possible de faire du sport (n'importe lequel, tant que tu te dépenses et que tu transpires !) ou d'utiliser des roll-on pour bouger et masser la peau du visage.

L'alimentation est importante. Il faut privilégier les fruits et légumes avec la peau, non transformés. Souvent, réduire les produits laitiers peut également améliorer la condition de la peau. Réduire l'indice glycémique est la plupart du temps très utile ; autrement dit, il faut limiter les aliments qui contiennent trop de glucides, comme le pain. De même, la charcuterie, l'alcool et la cigarette sont à éviter. Au niveau des produits de beauté, il faut privilégier les produits naturels.

La psychologie joue aussi sur l'aspect de la peau. Un traumatisme très fort peut entraîner de telles réactions dermatologiques.

Pour éviter l'acné, le mieux à faire est de comprendre son corps. Pour cela, le plus pertinent est d'aller voir un·e naturopathe qui aidera à comprendre les sources de l'acné via la psychologie, ou encore le mode de vie. Il faut comprendre ce qu'essaie de nous dire notre corps plutôt qu'essayer d'éviter l'acné.

## Peut-on traiter l'acné ?

Comme évoqué précédemment, il faut la traiter en trouvant les causes. Les traitements dermatologiques (pilule, antibiotiques, hormones) ne sont pas forcément une bonne façon de traiter l'acné. Ces traitements bloquent mécaniquement la production de sébum, mais ne traitent pas le réel problème.

Si les médecins et dermatologues ne te proposent que des solutions de surface, renseigne-toi auprès d'un·e naturopathe !

Et surtout, rappelle-toi que l'acné n'est pas une catastrophe. Il faut être bienveillant·e envers soi-même et envers les autres. Tu n'es pas défini·e par ta peau, tu as bien plus de valeur que cela ! Alors aime-toi (voir p. 49 « *Body positive et self love* »).

## La transpiration

La transpiration est un phénomène naturel et essentiel qui permet de maintenir la température corporelle autour des 37 °C.

Alors que la transpiration d'un·e enfant est plutôt inodore, celle-ci commence à sentir plus fort à la puberté. Ce n'est pas sale : c'est seulement un effet des hormones et de l'apparition de nouvelles glandes sudoripares. On transpire plus et on produit plus d'odeurs. D'ailleurs, la transpiration diffère d'une personne à l'autre. Pour réguler ces odeurs, on peut investir dans un déodorant. Essaie de le choisir de façon à ce qu'il respecte ton corps !

## La forme du corps

Le corps tout entier se modifie. Chez les jeunes hommes\*, les épaules et le haut du corps se développent davantage. Chez les jeunes femmes\*, ce sont les hanches qui vont s'élargir en même temps que le bassin. La structure du corps se modifie, mais c'est aussi le cas de la répartition de la matière grasseuse. Les personnes produisant des œstrogènes vont voir la masse grasseuse se déposer particulièrement au niveau des hanches et des cuisses. Il peut être difficile de voir son corps se modifier, surtout lorsque l'on prend du poids. Mais c'est un processus normal, et c'est merveilleux de voir son enveloppe corporelle se forger !

**Attention :** *si ton poids tourne à l'obsession et que tu modifies tes comportements alimentaires, tu souffres sûrement de troubles du comportement alimentaire (TCA). Rendez-vous p. 121 « Les troubles du comportement alimentaire ».*



# INFO / INTOX

*Voici plusieurs infos sur la puberté, sont-elles vraies ou fausses ?*

**1. La puberté précoce touche dix fois plus les garçons que les filles.**

→ **INTOX** : elle touche dix fois plus les filles.

**2. Les femmes ont moins de poils que les hommes.**

→ **INTOX** : ils sont juste souvent moins visibles chez les filles que les garçons, d'autant plus que les filles ont beaucoup plus tendance à se décolorer les poils, à se raser et à s'épiler !

**3. Les filles muent aussi.**

→ **INFO** : oui, même si le changement est moins perceptible ! Le larynx augmente en moyenne de 60 % chez les jeunes hommes et de 34 % chez les jeunes femmes.

**4. Les bébés peuvent aussi avoir de l'acné.**

→ **INFO** : oui, on appelle cela l'acné du nourrisson et cela touche environ 20 % des nouveau-nés !

**5. TCA signifie « tensions des comportements alimentaires ».**

→ **INTOX** : cela signifie « troubles du comportement alimentaire ».

**6. La transpiration permet de maintenir la température corporelle autour de 37 °C.**

→ **INFO** : oui, c'est naturel et essentiel !

## La poitrine

### C'est quoi ?

L'apparition de la poitrine concerne toutes les personnes qui secrètent des œstrogènes. C'est souvent le premier signe de puberté chez une jeune femme\*. Les mamelons grandissent et foncent, et la poitrine commence à prendre sa forme. C'est le moment où des petits canaux se développent en dessous pour former les glandes mammaires. Autour du téton, les aréoles brunissent. Cette étape peut parfois être douloureuse. Il ne faut pas se sentir intimidé·e par ces seins qui se développent. Quand on est dans les premier·ère·s à avoir de la poitrine, on peut facilement se sentir jugé·e... Mais c'est aussi le cas en étant « en retard » ! Il faut être bienveillant·e avec son corps et respecter le rythme qu'il a choisi.

### Le savais-tu ?

Un à deux tiers des jeunes hommes\* peuvent observer une légère augmentation du volume de leur poitrine à la puberté. Mais pas de panique, ils retrouvent ensuite leur taille habituelle<sup>3</sup>.

### Tou·te·s uniques !

Les seins peuvent avoir toutes sortes de formes. Nous sommes tou·te·s uniques ! Ils peuvent donc être plus ou moins gros, ronds, plats... Ils sont souvent plus ou moins asymétriques, c'est-à-dire qu'ils sont différents l'un et l'autre. Il est aussi possible d'avoir les tétons ombiliqués, c'est-à-dire que le mamelon est rétracté à l'intérieur du sein. Près de 1 femme sur 10 est concernée<sup>4</sup>, c'est par conséquent plutôt courant. Ce n'est pas grave, c'est seulement une différence esthétique. Aimons nos poitrines !

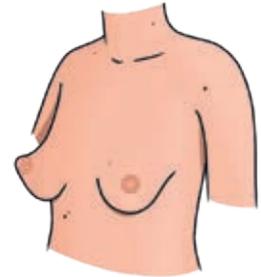
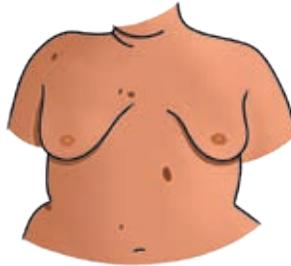
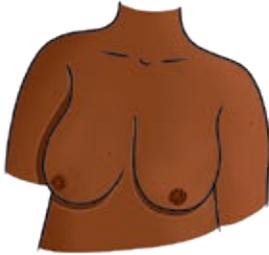
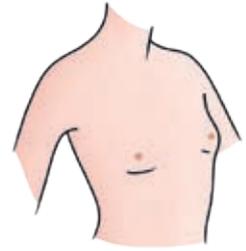
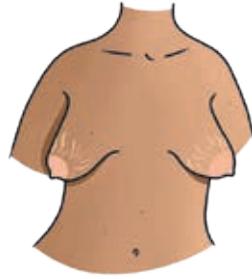
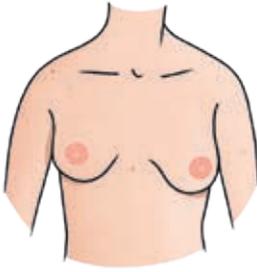
### Et le soutien-gorge ?

Le soutien-gorge ou la brassière peuvent être portés pour une question de confort ou par choix esthétique. Parfois, avoir une forte poitrine crée des douleurs dans le dos, il est donc important de trouver des sous-vêtements efficaces qui la maintiennent. Mais tu as tout à fait le droit de ne pas porter de soutien-gorge, même si on devine la forme de tes tétons en dessous !

En fait, les seins ne doivent pas être sexualisés ! Ils ne sont pas des organes reproducteurs. Ils servent initialement à nourrir un bébé, comme tout mammifère. En conséquence, ce n'est pas du tout obscène si tes tétons pointent sous ton tee-shirt. Et si quelqu'un te le fait remarquer... c'est lui qui est en tort, pas toi !

3 « Puberté précoce : causes, âge, signes fille-garçon », *Journal des femmes*, septembre 2020.

4 « Qu'est-ce qu'un mamelon ombiliqué ? », *Passoport santé*.



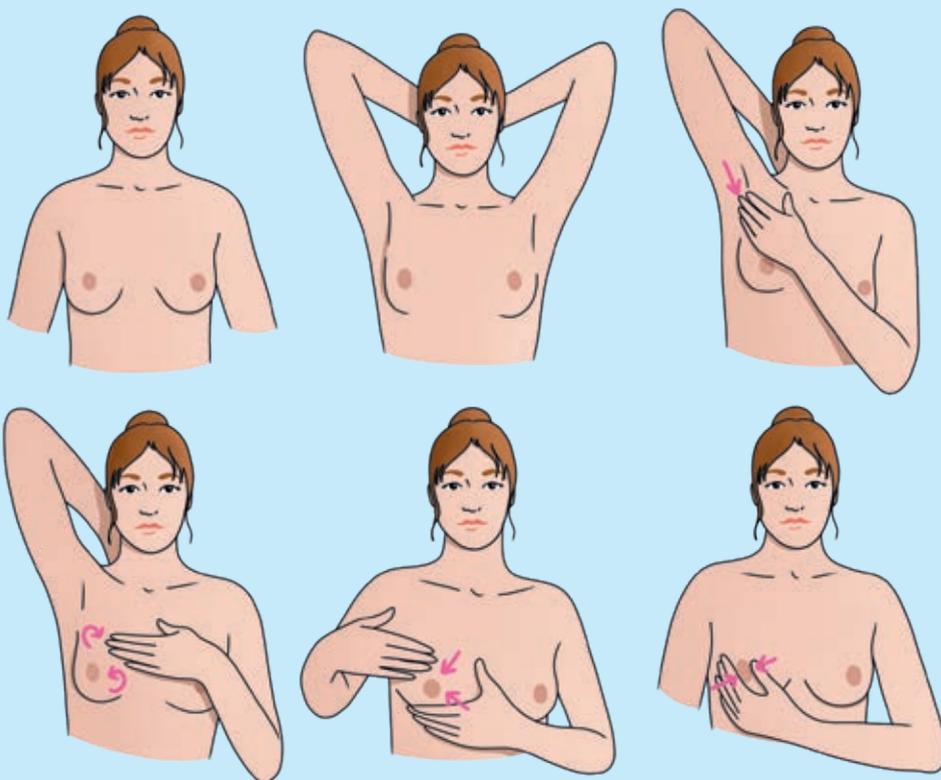
JEU  
Solo

**Dessine tes *boobs* !**



## Le cancer du sein

Le cancer du sein est le premier cancer qui touche les femmes<sup>5</sup> : 1 femme sur 8 est concernée, et parfois les hommes. Près de la moitié des cancers du sein naissent chez des femmes qui ne présentent pas de facteur de risque, si ce n'est leur sexe et leur âge (plus de 40 ans)<sup>6</sup>. Il est donc important d'y être sensibilisé·e. Les cancers du sein à un stade précoce d'évolution au moment du diagnostic (cancers *in situ* ou peu étendus) présentent 90 % de chances de guérison<sup>7</sup>. Il est donc important de pratiquer l'autopalpation chaque mois, après ses règles, pour vérifier que l'on ne ressent pas de douleur inhabituelle au niveau du sein, du mamelon, ou entre le sein et l'aisselle. Les anomalies sont la plupart du temps bénignes, mais il faut consulter un·e professionnel·le de santé pour en être sûr·e.



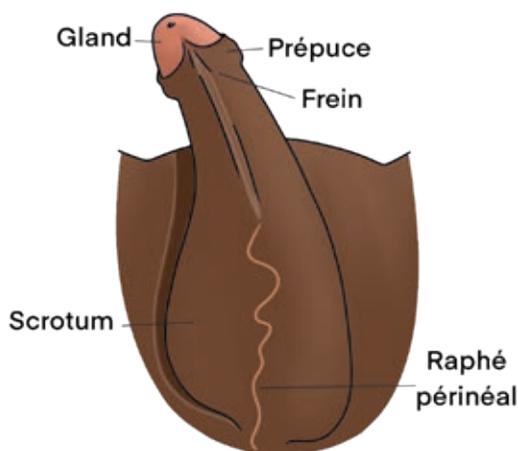
5 « Cancer du sein », Organisation mondiale de la santé (who.int/fr).

6 « Cancer du sein », Organisation mondiale de la santé (who.int/fr).

7 « Octobre rose : sein et sauve, se faire dépister peut faire toute la différence ! », Agence régionale de santé Martinique (1<sup>er</sup> octobre 2021).

# LES APPAREILS GÉNITAUX

## Le pénis et compagnie



### À l'extérieur

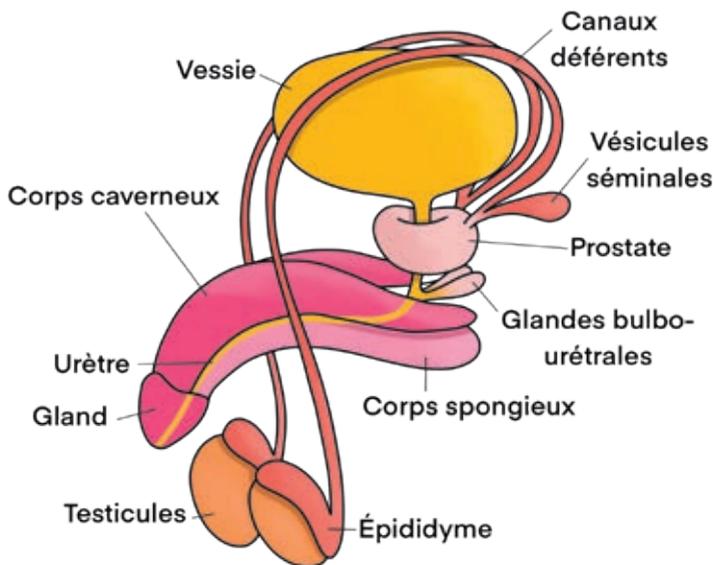
Le pénis est un organe qui permet à la fois d'uriner et de se reproduire en émettant du sperme. À l'extrémité du pénis, nous trouvons le gland, très sensible à la stimulation. Il est recouvert par une peau, le prépuce, qui doit pouvoir se retirer lors des actes sexuels ou la toilette. Ce prépuce est parfois retiré définitivement : c'est la circoncision (voir p. 22 « La circoncision »).

Le pénis est rarement droit, il est même souvent de travers, et ce n'est pas grave. On parle fréquemment de la taille du pénis, qui peut être source de complexe. En moyenne, un pénis mesure 9 cm au repos et 14 cm en érection.

L'érection, c'est un afflux sanguin dans le pénis, qui n'a pas forcément de rapport avec le désir sexuel, c'est surtout une réaction mécanique.

La taille d'un pénis, même en érection, n'a absolument rien à voir avec le plaisir qu'il peut donner. Certain·e·s partenaires préfèrent des plus petits pénis, d'autres des plus gros. Et surtout, croire qu'un pénis (et par conséquent la pénétration) est le seul capable de donner du plaisir, c'est totalement faux. Le pénis n'est qu'un outil, mais le plaisir se donne aussi par les caresses, la langue (voir p. 64 « Les préliminaires »). Le pénis n'est pas le seul organe externe. Il est accompagné du scrotum : le sac qui contient les bourses.

## À l'intérieur



L'urine et le sperme passent par le même canal : l'urètre, situé dans le corps spongieux. Le tissu érectile pénien est constitué de deux corps caverneux et d'un corps spongieux (je te conseille de regarder le schéma, tu comprendras mieux !).

Dans les bourses, nous retrouvons les testicules, qui produisent une partie des hormones et des spermatozoïdes. Il existe aussi des glandes annexes telles que la prostate, située près de la vessie. Cette prostate permet de favoriser le mouvement des spermatozoïdes, mais elle est

aussi très utile ! En effet, en étant stimulée *via* l'anus, elle permet de ressentir beaucoup de plaisir. D'ailleurs, cette pratique n'a rien à voir avec l'orientation sexuelle ! Tu peux aimer stimuler ta prostate sans pour autant être gay.

### Le savais-tu ?

Les personnes dotées d'un pénis ont en moyenne 11 érections par jour et 9 par nuit<sup>8</sup>.

<sup>8</sup> « 15 choses que vous ne saviez pas sur le pénis », Magicmaman.

## Le sperme

Les personnes dotées d'un pénis et de testicules commencent à produire du sperme. Ce liquide est expulsé du pénis lors d'une éjaculation. Il se compose de spermatozoïdes qui visent à féconder un ovule pour fabriquer un bébé.

Il est homogène, visqueux et opaque, plutôt blanchâtre. Il contient environ 100 millions de spermatozoïdes par millilitre et une éjaculation en projette entre 2 et 6 millilitres. C'est le spermatozoïde qui détermine le sexe du bébé.

Avant le sperme, on trouve le liquide pré-séminal. Ce liquide permet de nettoyer l'urètre avant l'arrivée des spermatozoïdes, qui ne survivraient pas dans un environnement acide. Il favorise aussi la lubrification du gland pour plus de confort pendant les rapports. Lors de l'éjaculation, ce liquide se mélange au sperme pour protéger les spermatozoïdes de l'acidité du vagin. Il peut contenir des spermatozoïdes et des IST, alors on se protège !

Il existe aussi des risques d'allergie au liquide séminal (ALS)<sup>9</sup>. C'est très rare, mais c'est intéressant d'être au courant en cas de réaction anormale à son contact (démangeaisons de la zone intime, brûlure, gonflement, urticaire, œdème des parties génitales...) ! Aux États-Unis, on estime que cette allergie toucherait 1 personne sur 5 000 environ.

### Le savais-tu ?

Les spermatozoïdes vivent entre deux et cinq jours à l'intérieur du vagin. C'est pourquoi il faut faire attention à bien vous protéger lors des rapports sexuels.

## Pénis de sang ou de chair, c'est quoi ?

Certaines personnes voient une énorme différence de taille de leur pénis quand il est au repos *versus* quand il est en érection : c'est un pénis de sang, qui augmente considérablement son volume en érection. L'inverse, c'est un pénis de chair : un type de pénis qui comporte peu de cavités pour accueillir le flux sanguin. Par conséquent, ce type de pénis est souvent plus gros au repos que le pénis de sang, mais cette taille varie peu lorsqu'il est en érection !

---

9 « Allergie au liquide séminal », Revue médicale suisse.

## La circoncision

La circoncision consiste à retirer partiellement ou entièrement le prépuce (rappelle-toi : c'est la petite peau qui couvre le gland).

### **Alors pourquoi la retirer ?**

- Pour des raisons religieuses. Certaines religions, notamment juive et musulmane, pratiquent la circoncision.
- Pour des raisons médicales. On peut retirer le prépuce s'il est affecté, notamment par un phimosis (un rétrécissement de l'extrémité du prépuce qui empêche de décalotter le gland).
- Pour des raisons préventives. Dans certains pays, notamment anglo-saxons, on encourage la circoncision pour des motifs hygiéniques et prophylactiques (pour empêcher le développement de maladies).

La circoncision n'est pas dangereuse (à l'inverse de l'excision qui est une mutilation génitale très grave). En revanche, il est possible que le gland d'un pénis circoncis soit un peu moins sensible avec le temps, car il est plus souvent exposé à l'air et aux frottements. Les témoignages sont différents selon les personnes circoncises ! Attention, contrairement à certaines idées reçues, être circoncis n'empêche pas de transmettre et contracter des IST !

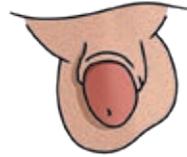
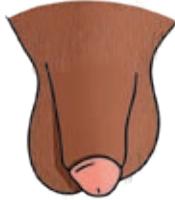
### **La savais-tu ?**

La circoncision est l'opération chirurgicale la plus courante dans le monde<sup>10</sup>.

## **La couronne perlée**

La couronne perlée peut apparaître sur certains pénis à partir de la puberté avec l'augmentation des hormones sexuelles. Il s'agit de petites excroissances cutanées sur la couronne du gland. Elles ne font pas mal, sont sans danger et n'ont aucun impact sur la vie sexuelle, c'est une particularité purement esthétique ! Elles diminuent souvent en vieillissant. Si toutefois tu es gêné·e par cette couronne, tu peux en parler à un·e professionnel·le de santé qui te conseillera.

10 « Circoncision : tout savoir sur l'opération et ses effets sur la santé », *Santé Magazine*, 12 mars 2020.



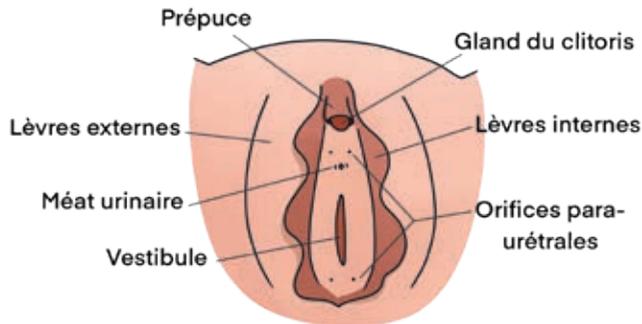
JEU  
Solo

**Dessine ton pénis !**



# La vulve et compagnie

## À l'extérieur



Tout d'abord, la vulve n'est pas la même chose que le vagin. Attention, car cette confusion est assez répandue.

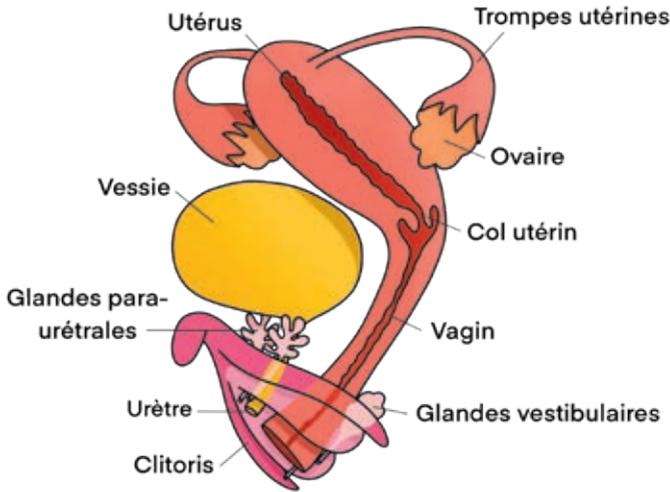
La vulve est ce qu'on voit à l'extérieur. Je te conseille de te référer au schéma pour y voir plus clair.

La vulve se compose des lèvres : il y a les grandes, les lèvres externes, et les petites, les lèvres internes. Les petites lèvres ne portent pas forcément bien leur nom, car elles peuvent être de toutes les tailles et dépasser plus ou moins des grandes lèvres. Pas de règle, et puis toutes les vulves sont belles !

Au creux de ces lèvres nous retrouvons deux orifices. Celui du dessus est le méat urétral (le bout de l'urètre, où passe l'urine). Celui du dessous, le plus grand, est l'entrée du vagin (on en reparle juste après). Le pubis s'appelle « le mont de Vénus » (un très joli nom). Et puis, évidemment, il y a le clitoris. À l'extérieur, on ne distingue que le gland, tout en haut des lèvres, plus ou moins visible. Mais nous allons reparler juste après de ce qu'il cache.

## À l'intérieur

Le clitoris est un grand organe qui mesure environ 10 cm. Comme le pénis, il se compose d'un gland et d'une tige. Puis, son corps, composé de deux corps caverneux, surplombe les bulbes (corps spongieux). Comme tu l'as sans doute remarqué, le pénis et le clitoris ont beaucoup en commun ! En fait, ils sont composés de la même façon. D'ailleurs, le clitoris aussi rentre en érection lorsqu'il est excité.



L'entrée du vagin est entourée des bulbes du clitoris. Voilà pourquoi il n'existe pas de personnes « vaginales » (ressentant du plaisir par le vagin), ni « clitoridiennes » (ressentant du plaisir par le clitoris). Le plaisir ressenti dépend presque toujours de ce clitoris. Il est plus ou moins présent autour du vagin, ce qui explique le fait que certain·e·s ne ressentent absolument rien avec une simple pénétration. Tout au fond du vagin, on trouve le col de l'utérus. Puis c'est l'utérus, là où une fécondation peut avoir lieu

afin qu'un bébé s'y développe (c'est aussi de là que proviennent les règles, voir p. 30 « Les règles »). Les petits bras un peu bizarres, ce sont les trompes ovariennes, qui semblent tenir deux petites boules : les ovaires. C'est là que sont fabriqués les ovules.

**Le savais-tu ?**

Le clitoris est le seul organe humain entièrement dédié au plaisir, avec plus de 10 000 terminaisons nerveuses!!

## Le dicklit

Le *dicklit* (contraction de *dick*, « bite » en anglais et « clit » pour « clitoris ») résulte d'une prise d'hormones pour opérer une transition vers le genre masculin. Le THS masculinisant peut conduire à une hypertrophie du clitoris. Il va alors prendre la forme d'un néo-pénis. Cela peut être un peu douloureux, car il est très sensible. Il peut permettre une fellation ou une masturbation, mais n'est pas assez grand pour une pénétration. Certaines personnes utilisent aussi le terme « phalloris » pour le désigner (contraction de « phallus » et « clitoris »).

11 « Combien de fibres nerveuses a le clitoris humain ? », *Sciencepost*, 4 novembre 2022.