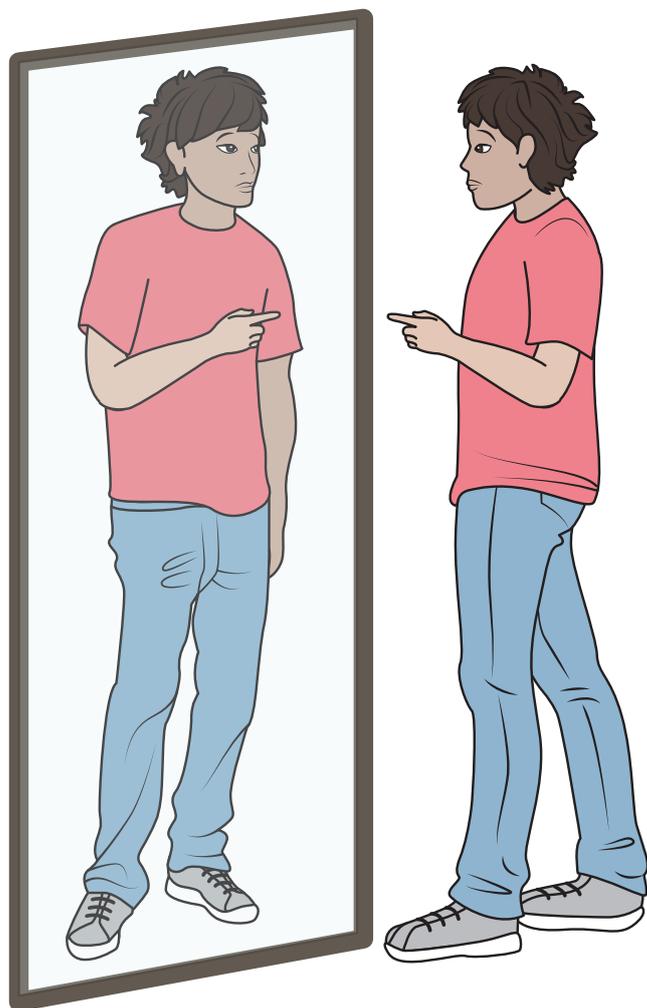


# VIE AFFECTIVE et SEXUELLE



## LES GARÇONS Je suis un adolescent

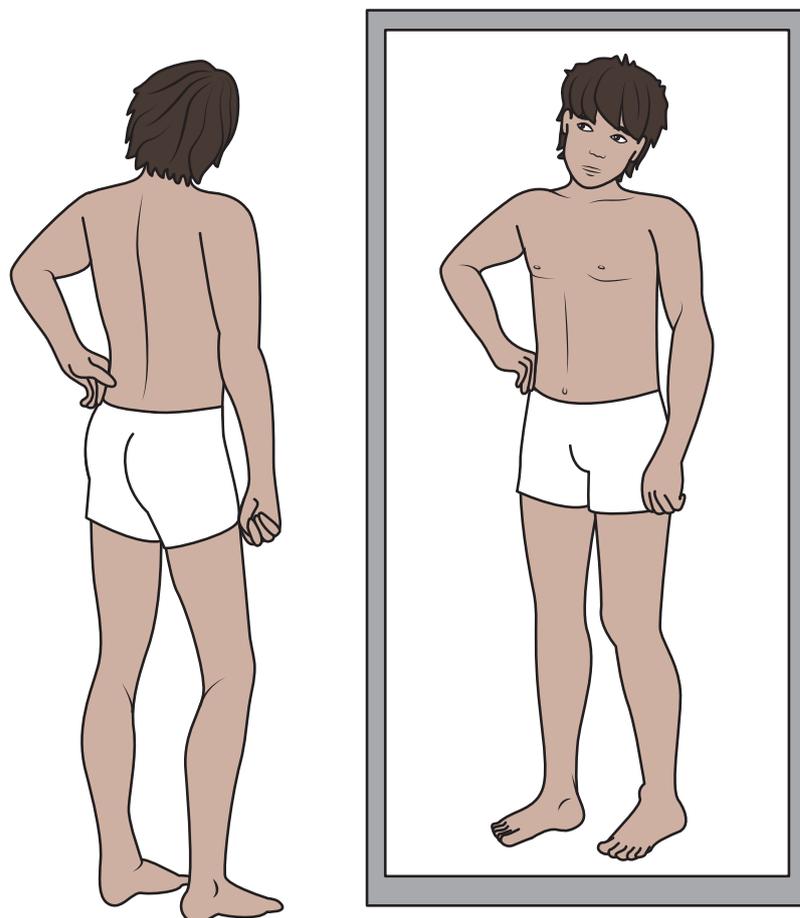


# A l'adolescence, je change...

dans ma tête



et dans mon corps



# Je change dans ma tête, mon comportement change

Je me sens devenir un homme

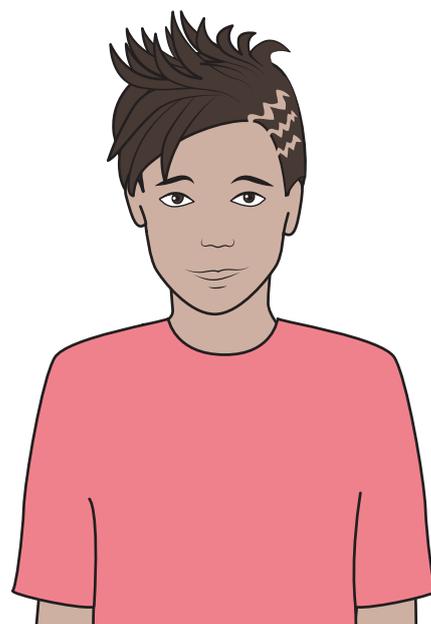
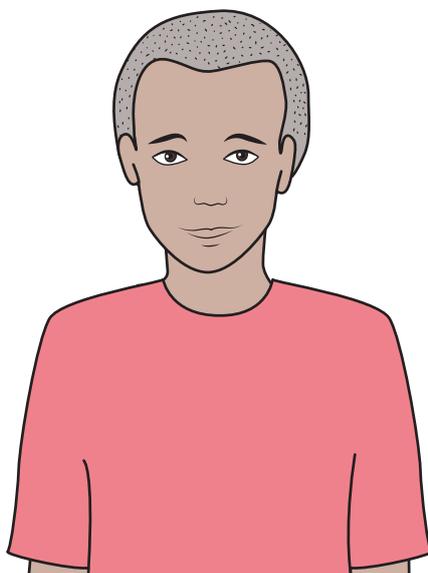
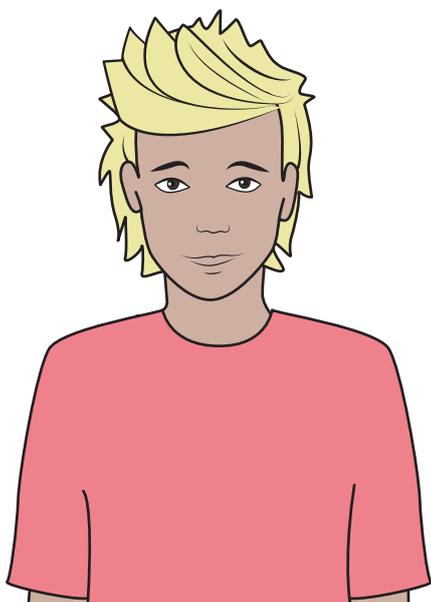


**Je peux avoir envie de changer de look**

● **Je peux avoir envie de m'habiller de manière différente**

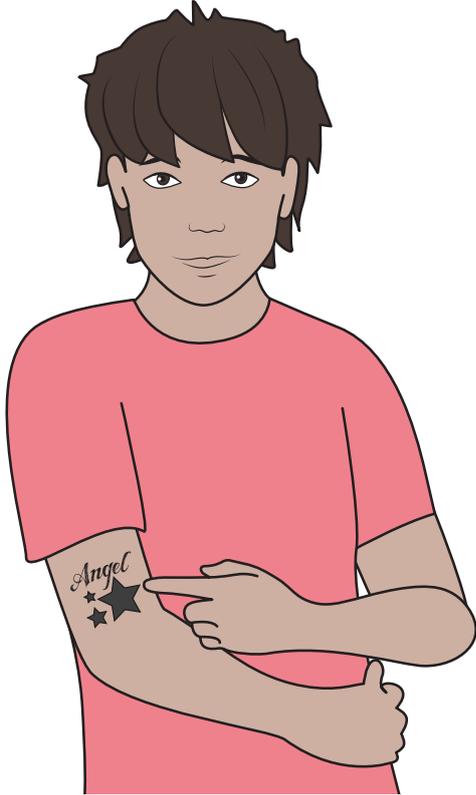


● **Je peux avoir envie de changer de coiffure**



● Je peux avoir envie de me faire :

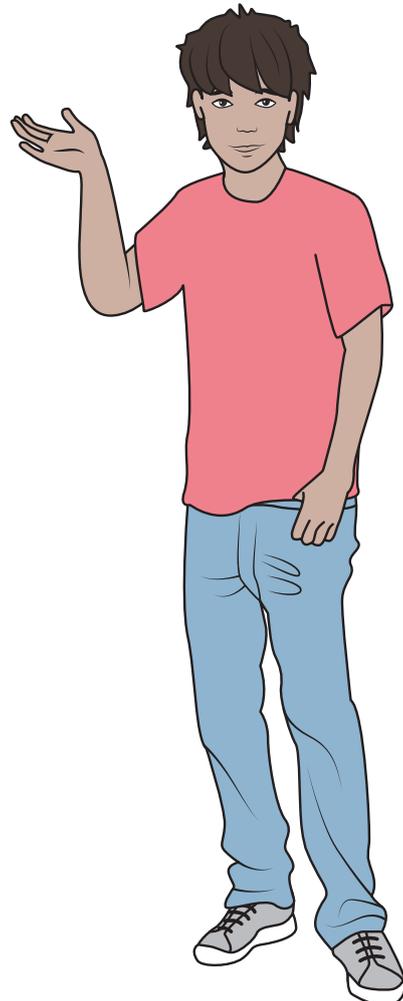
Un tatouage



Un piercing



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

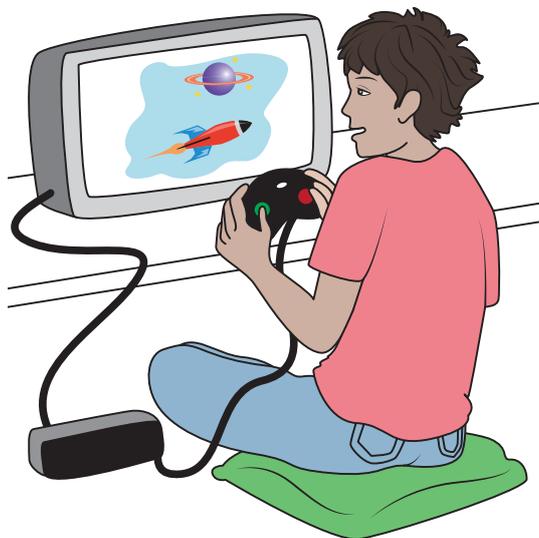


## Je peux avoir envie de faire des choses différentes

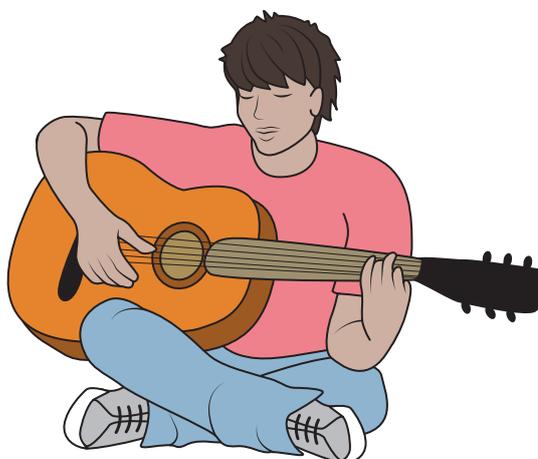
- Passer du temps sur les réseaux sociaux



- Jouer avec la console



- Faire de la musique



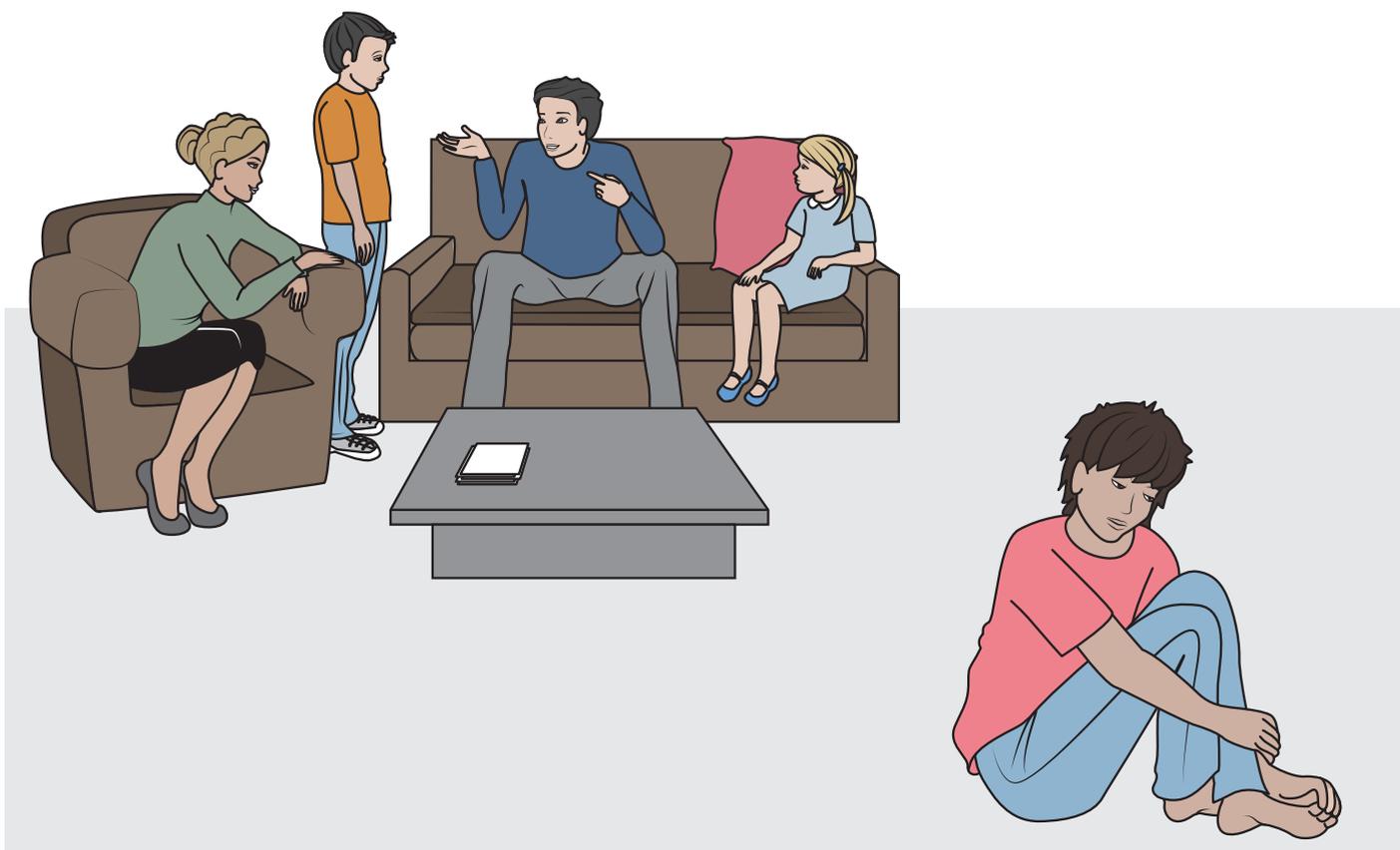
- Faire du sport



- Sortir et danser



## Je peux avoir envie d'être tout seul



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



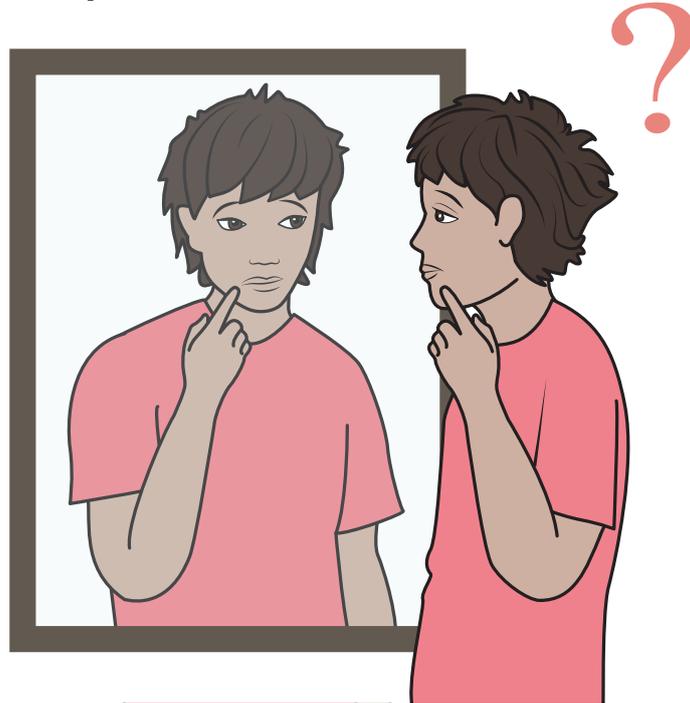
# Je change dans ma tête

## Je ne sais pas ce que je veux

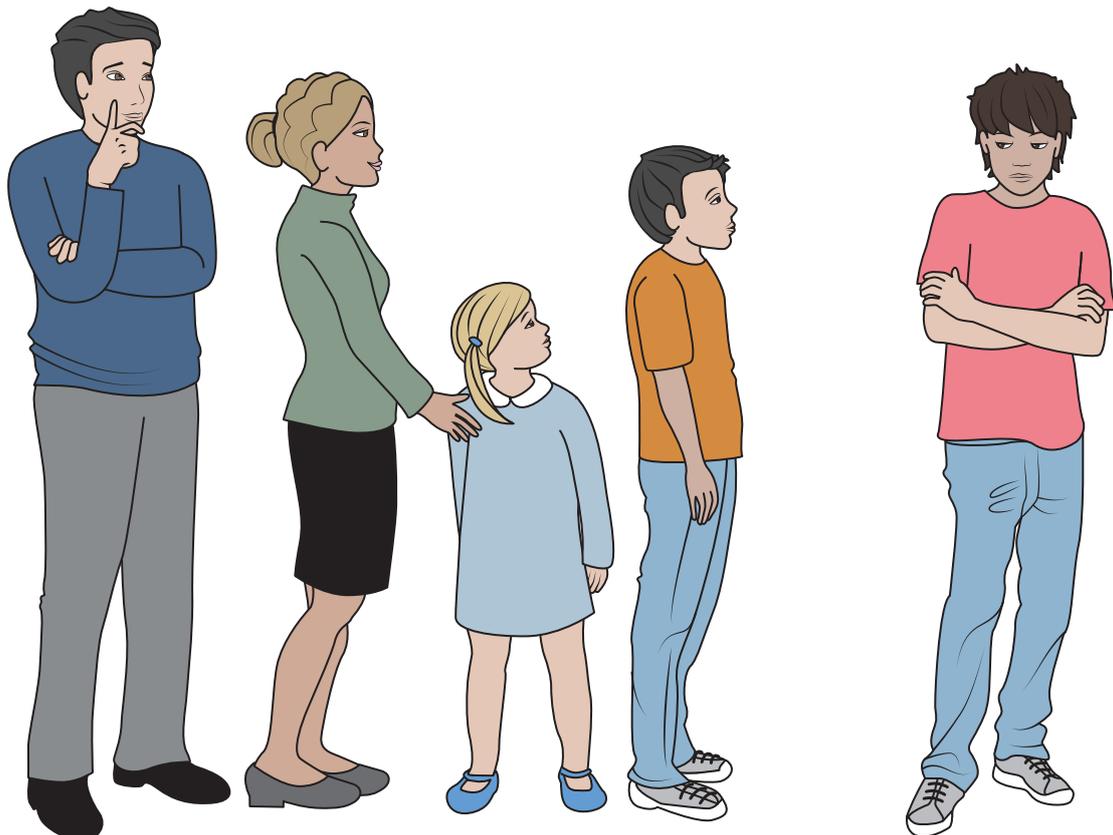
## Je me pose plein de questions

Mon corps a changé

- Je ne me reconnais plus

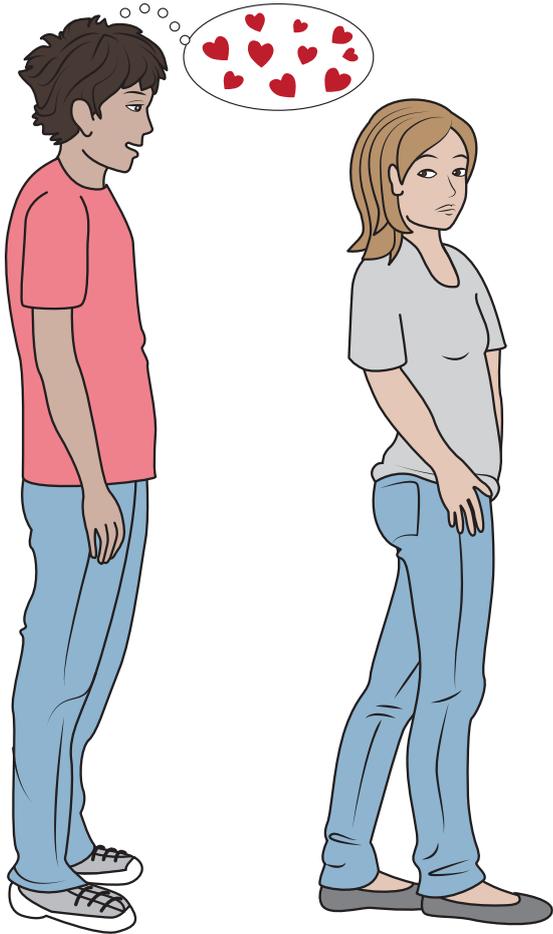


- J'ai l'impression que les autres me regardent plus qu'avant

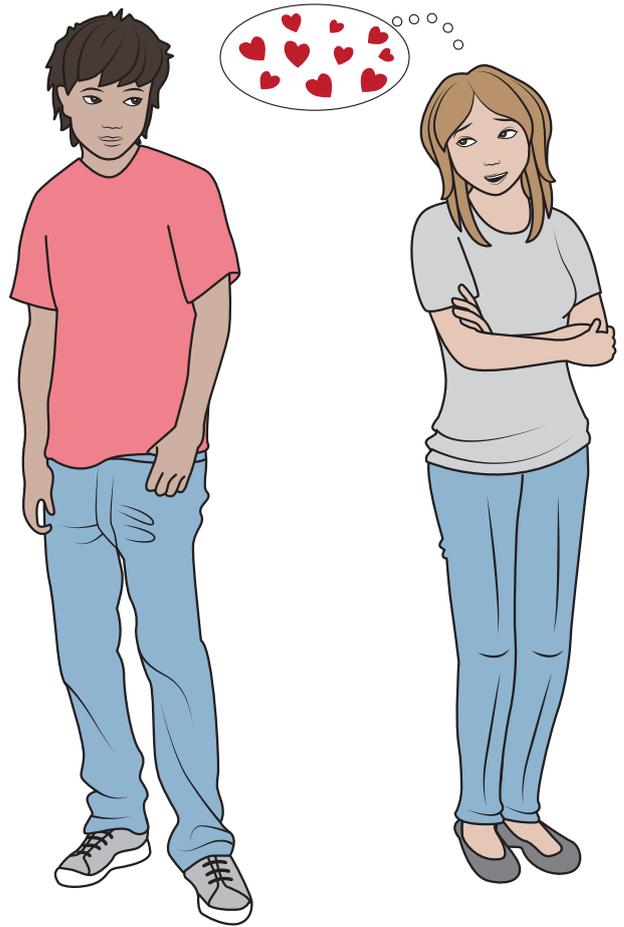


## Je peux ressentir

● du désir pour une personne

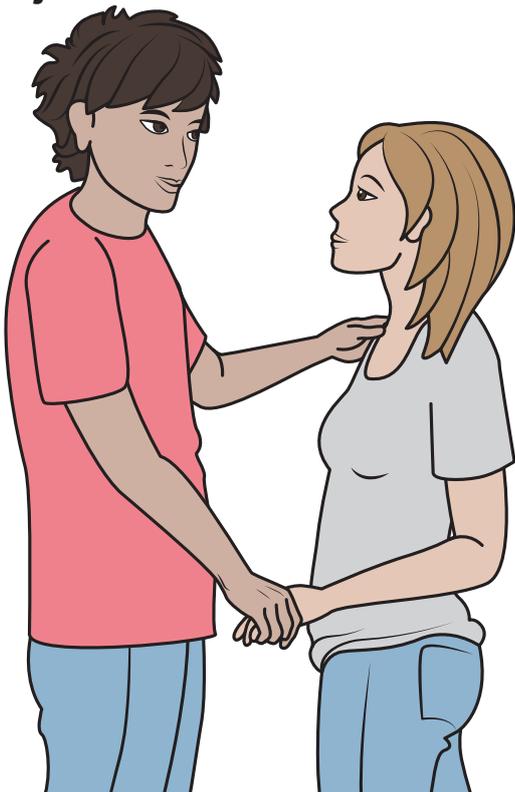


● qu'une personne me désire

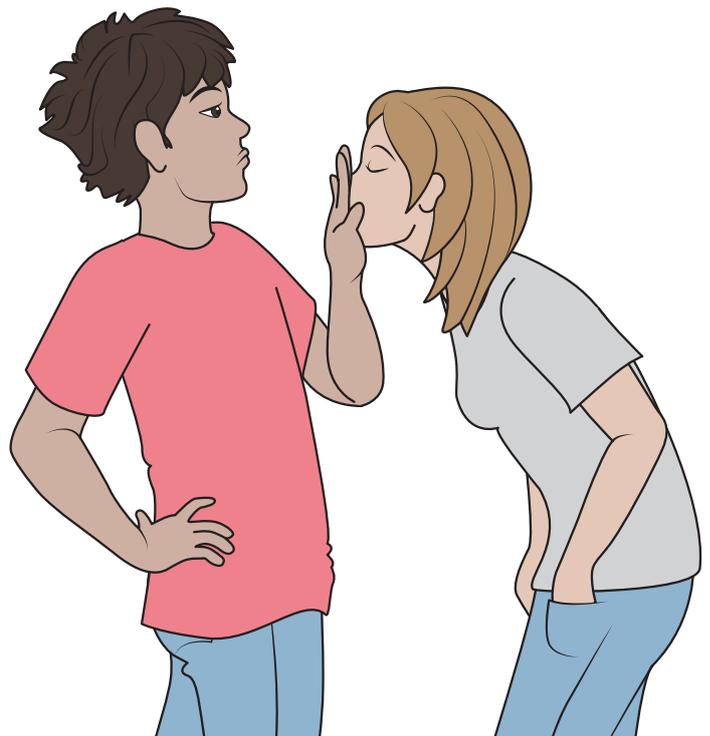


## Je dois me faire respecter

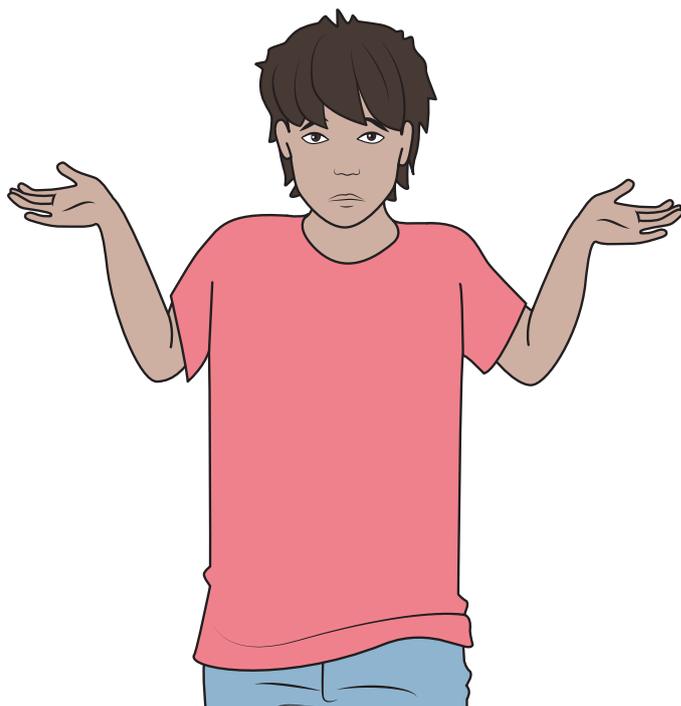
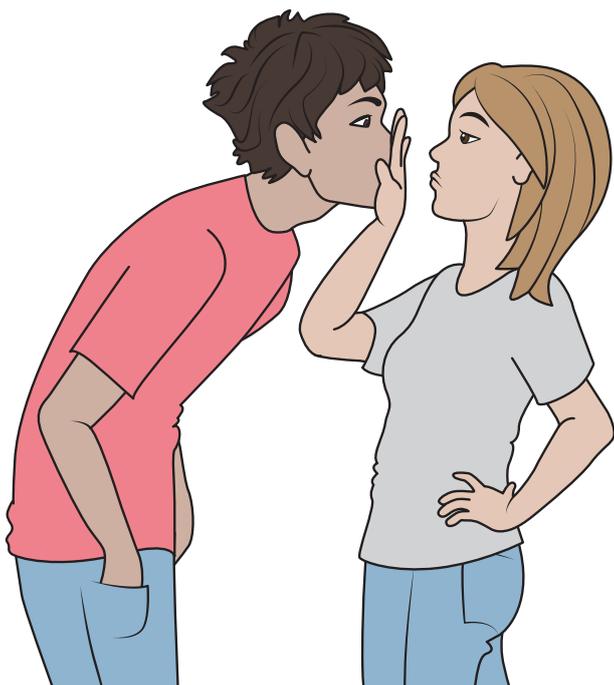
● J'ai le droit de dire oui si j'en ai envie



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



## Je dois aussi accepter les refus des autres



## Je peux avoir envie de fumer ou boire de l'alcool

- Ca me fait plaisir sur le moment, mais c'est mauvais pour ma santé



**Je peux rencontrer des jeunes qui fument de la drogue**

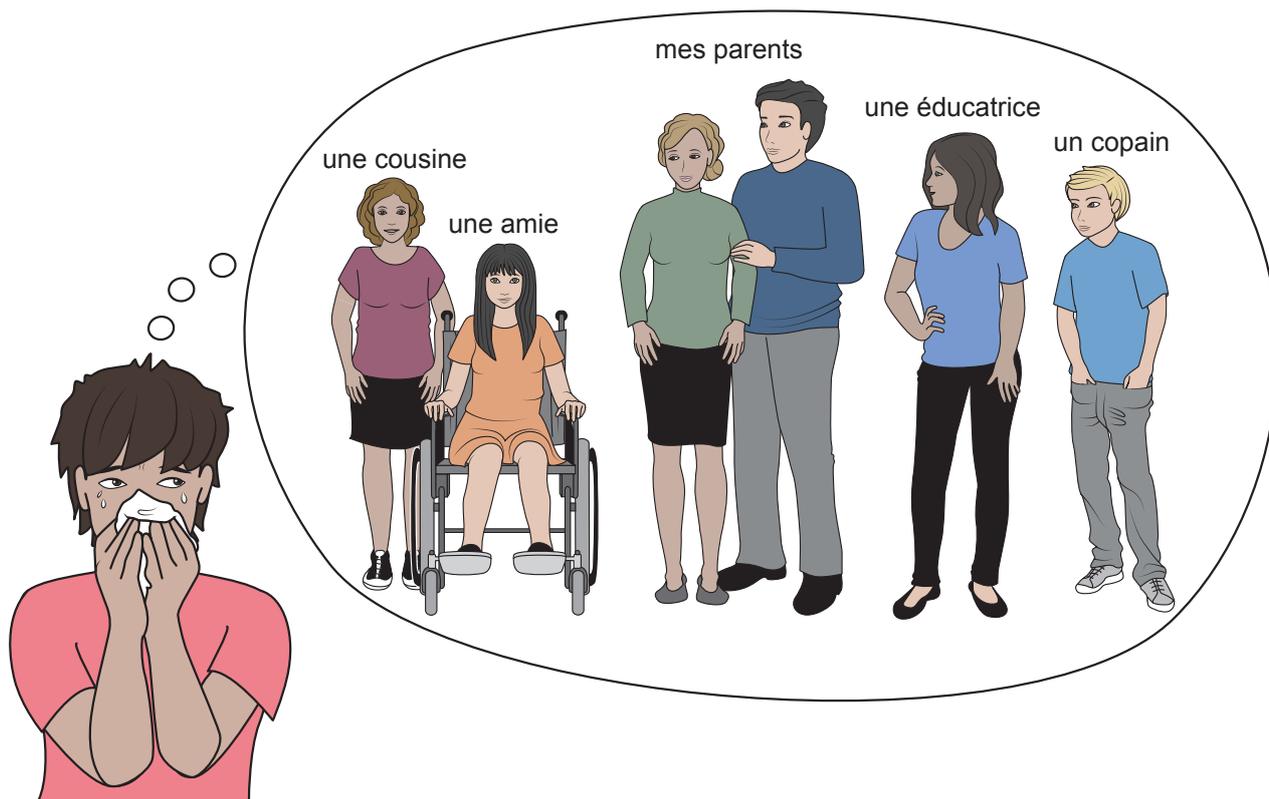
- **Je ne dois pas me laisser entraîner. C'est interdit**



**Pour plus d'information, voir fiche «les conduites à risque»**

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

- **Ma famille et mes amis peuvent m'aider**



- Je peux aussi appeler le «Fil Santé Jeunes» au 0 800 235 236  
Je peux parler de tous mes problèmes, par exemple :

Je bois trop d'alcool



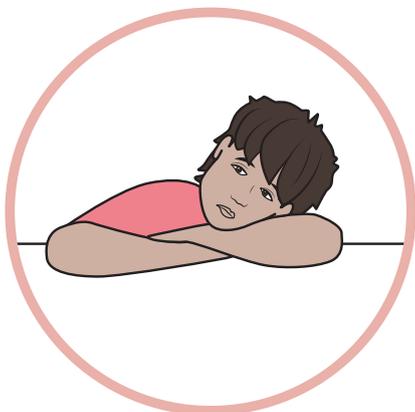
Je me drogue



Je fume trop



Je suis déprimé



Il y a des gens qui se moquent de moi tous les jours



Je reçois des messages méchants sur mon téléphone



## J'ai envie d'avoir de nouveaux amis garçons et filles

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



- Mais comment me faire de nouveaux amis ?



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



### Je change de comportement avec mes parents

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

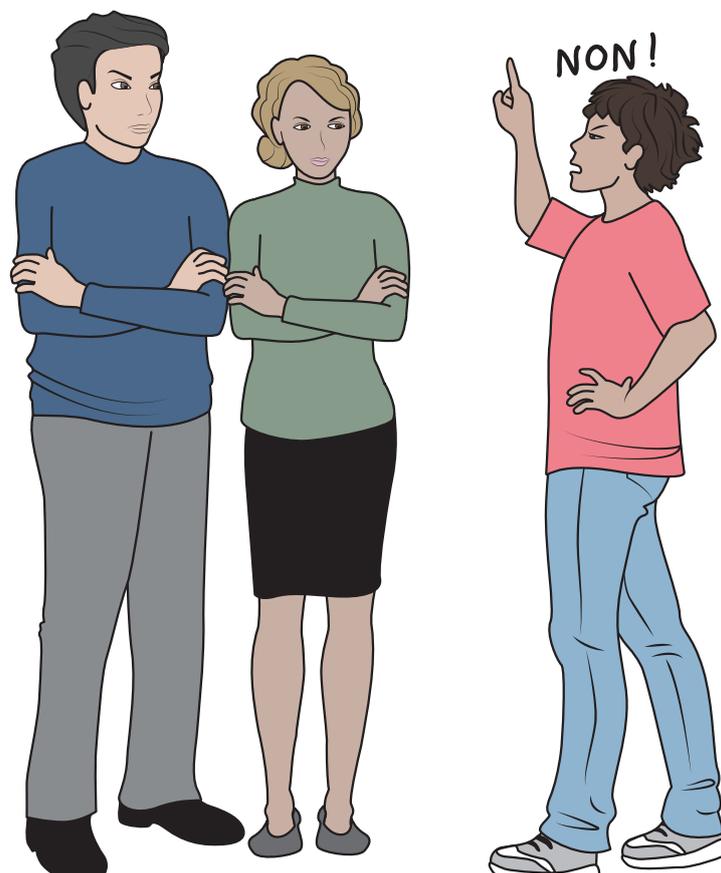


● Eux aussi me trouve bête



● Je ne suis plus d'accord avec eux

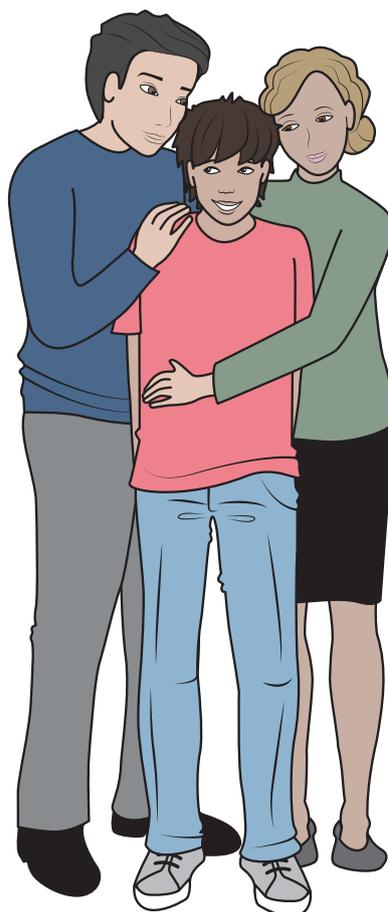
● On se dispute souvent



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



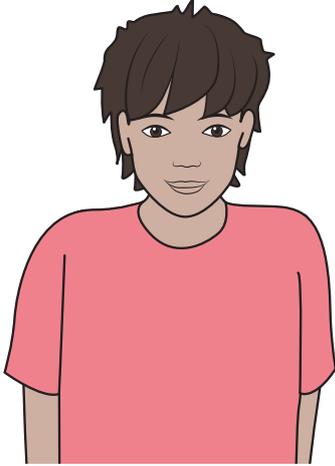
● ... mais ils m'aiment quand même !



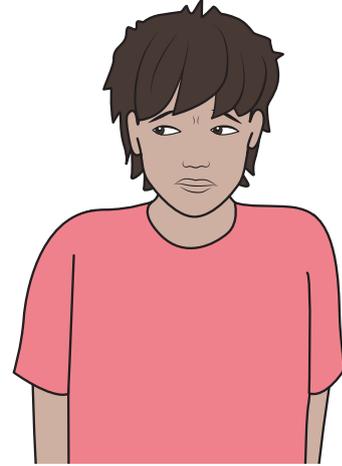
## Mes émotions sont plus fortes

### ● Mon humeur change d'un seul coup

**Je suis gai**



**Je suis triste**



**Je suis heureux**



**Je suis en colère**



**J'ai envie de rire**



**Je rougis**



**J'ai envie de pleurer**



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

J'ai besoin qu'on m'aide à me calmer



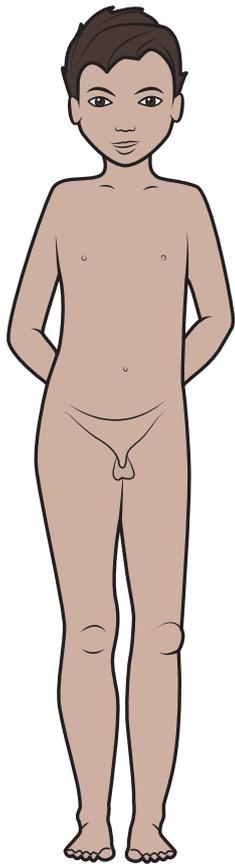
**Je me pose des grandes questions sur ma vie**



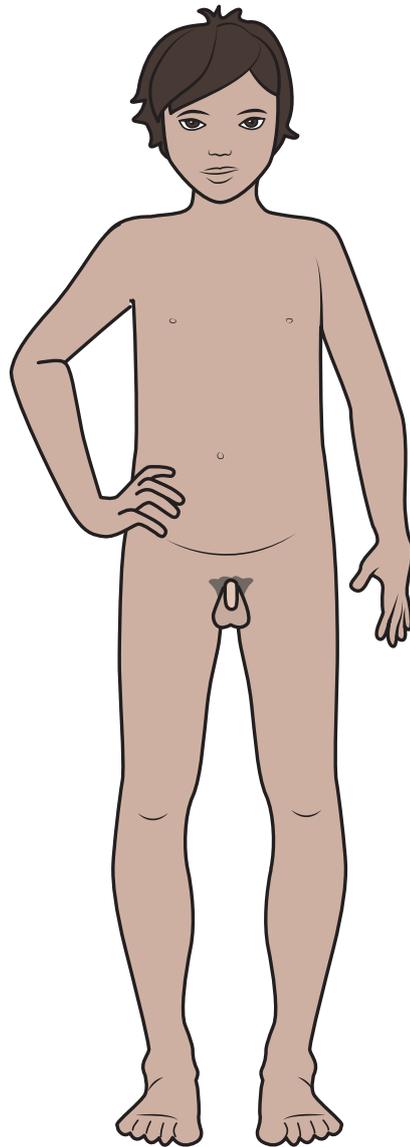
Qui suis-je ?  
Qu'est-ce que j'aime ?  
Qu'est-ce que je n'aime pas ?  
Qui j'aime ?  
Qui m'aime ?

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

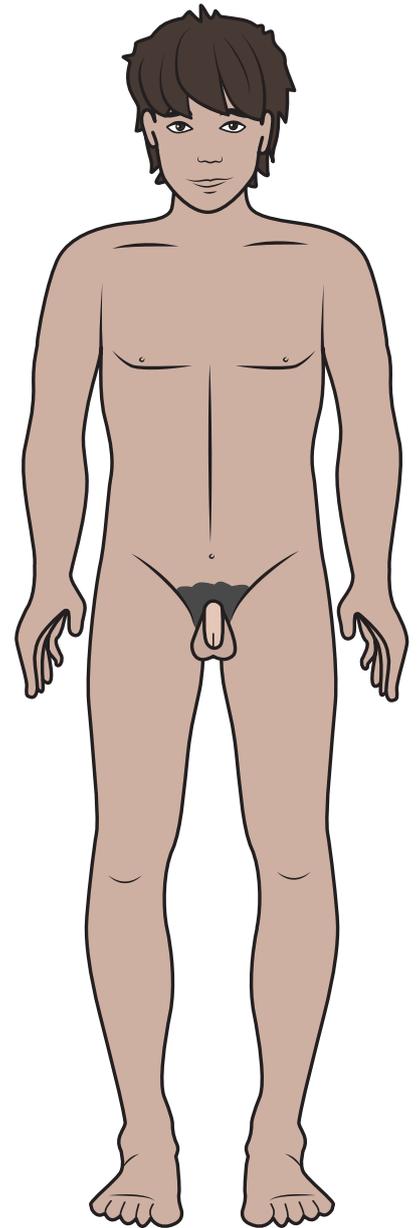
Je sens et je vois des changements dans mon corps



Enfant

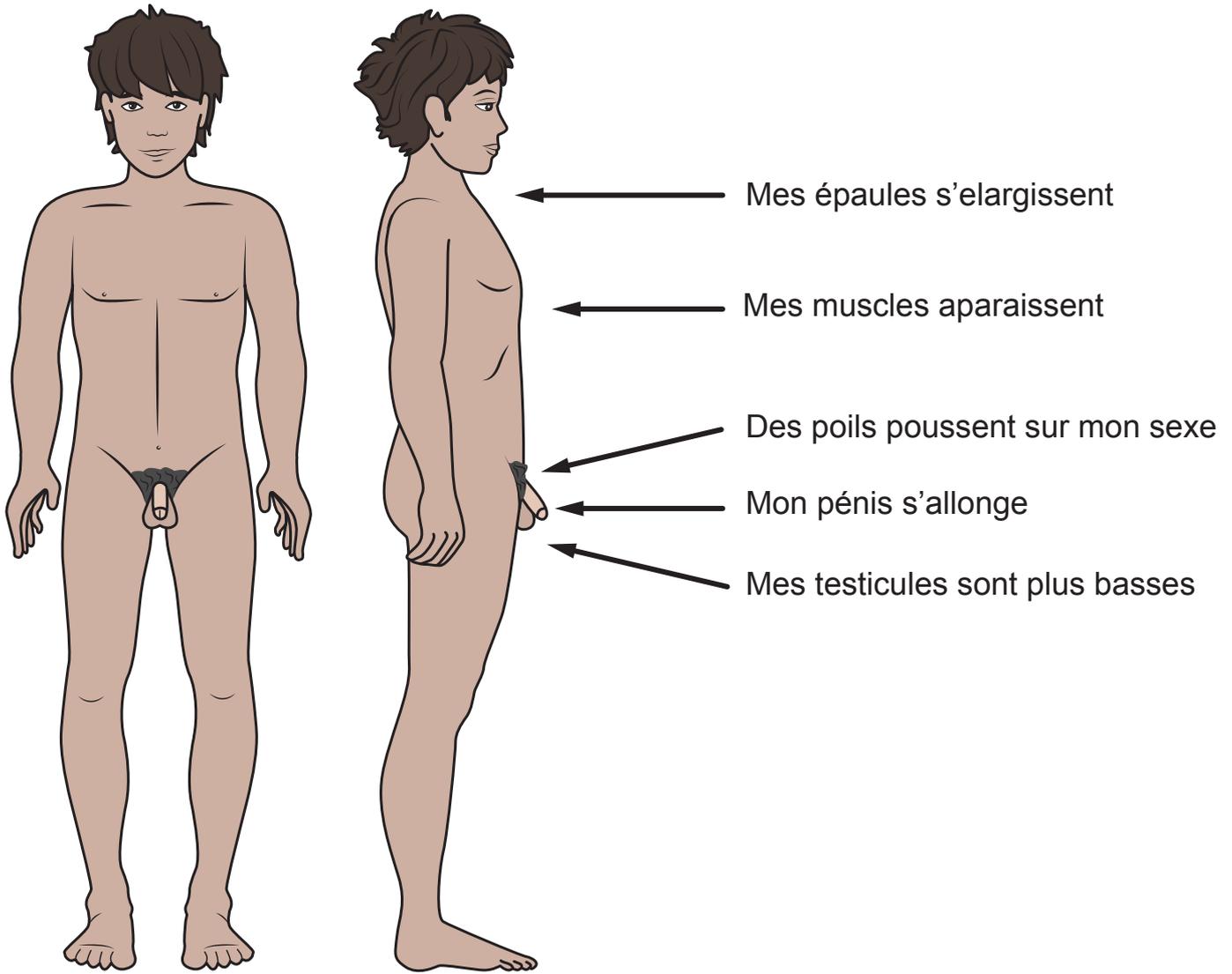


Ado



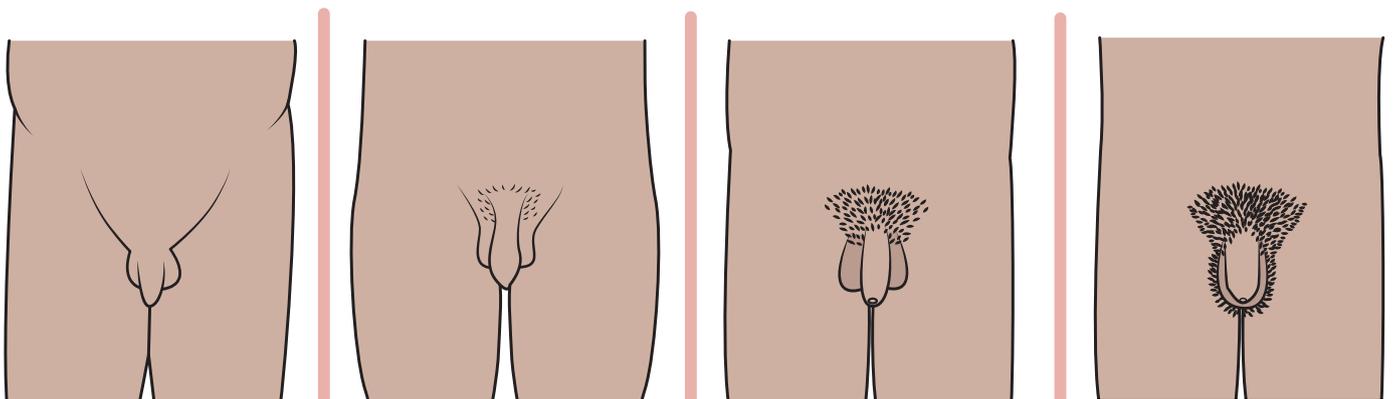
Adulte

● Je peux voir que :

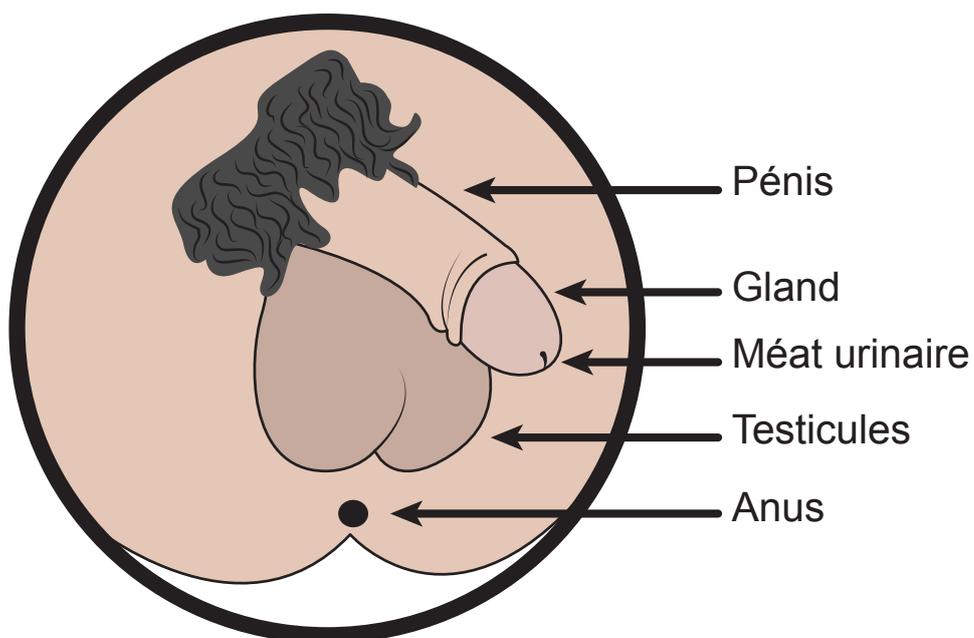
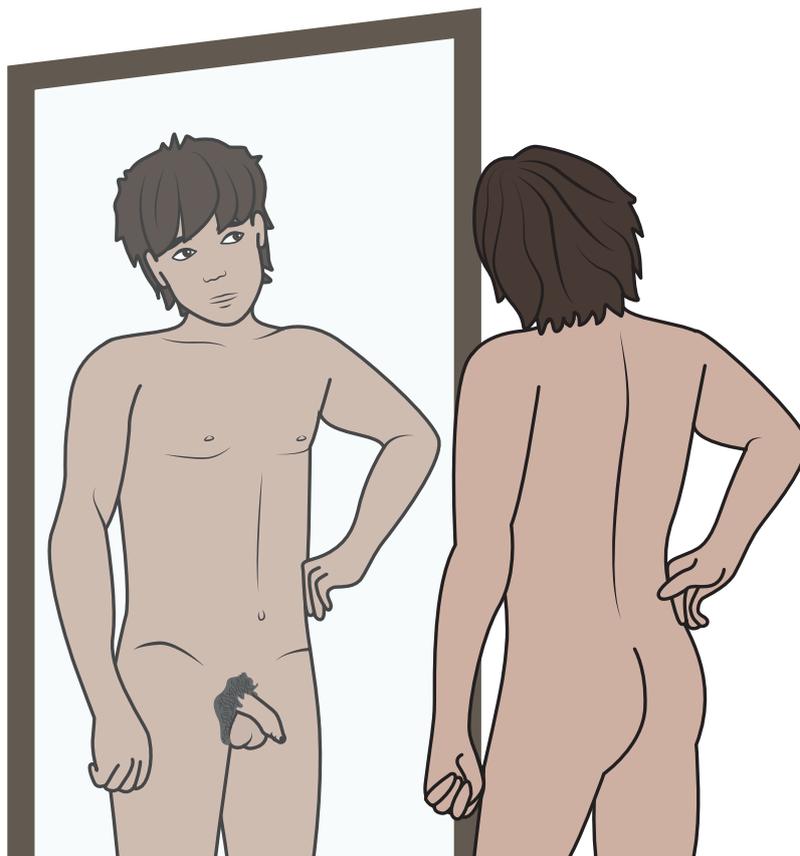


**Mon sexe change aussi de forme**

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

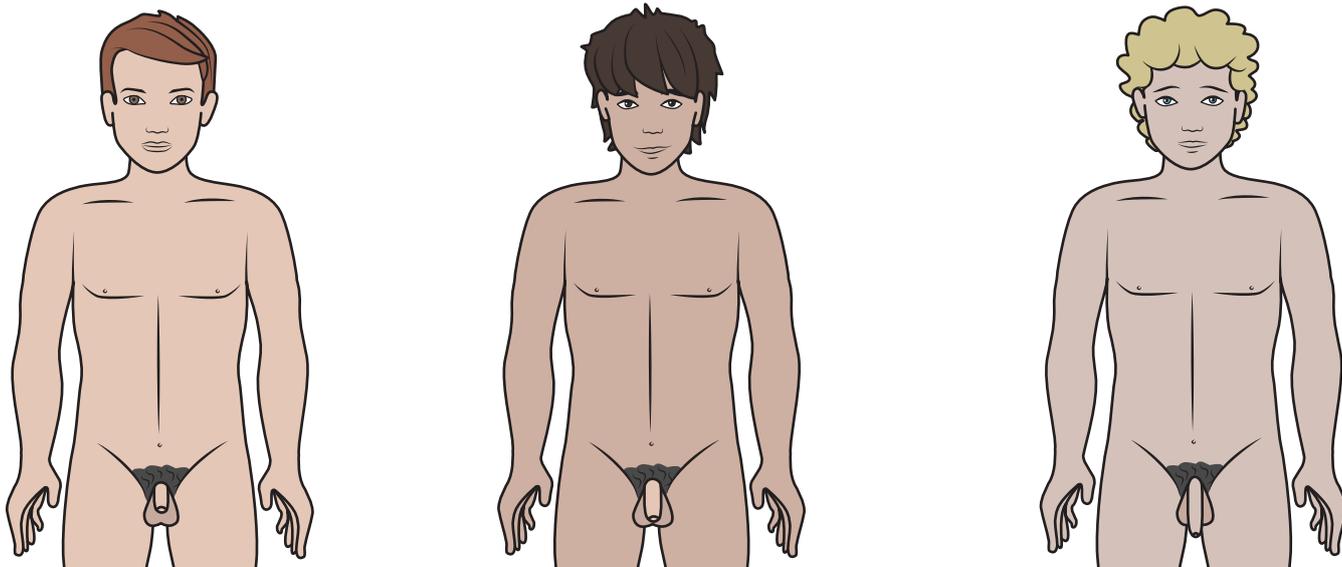


● Je peux avoir envie de regarder mon sexe dans le miroir



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

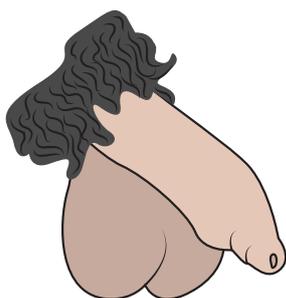
Ils sont tous différents : grands ou petits, fins ou épais, clair ou foncé, etc...



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

Je peux être circoncis pour des raisons .... on en parle ou pas ???

Pénis non circoncis



Pénis circoncis

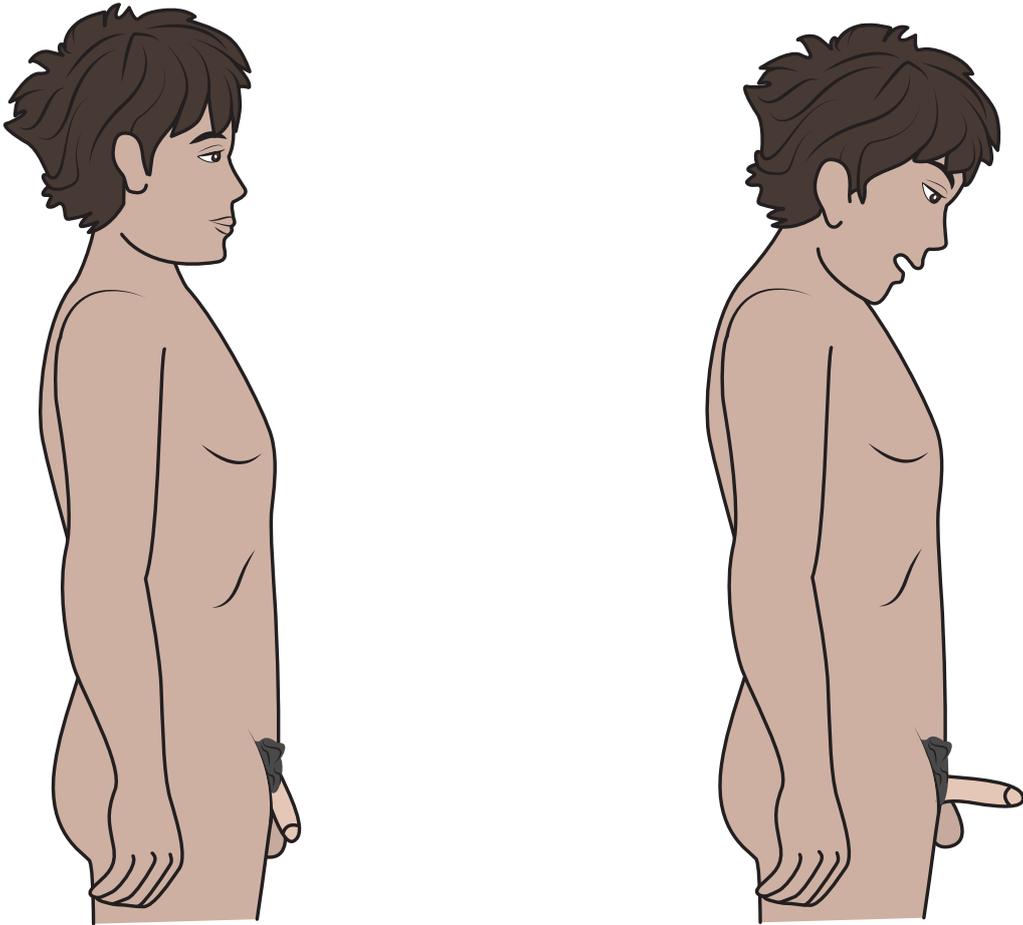


- **Mes testicules deviennent très sensibles**

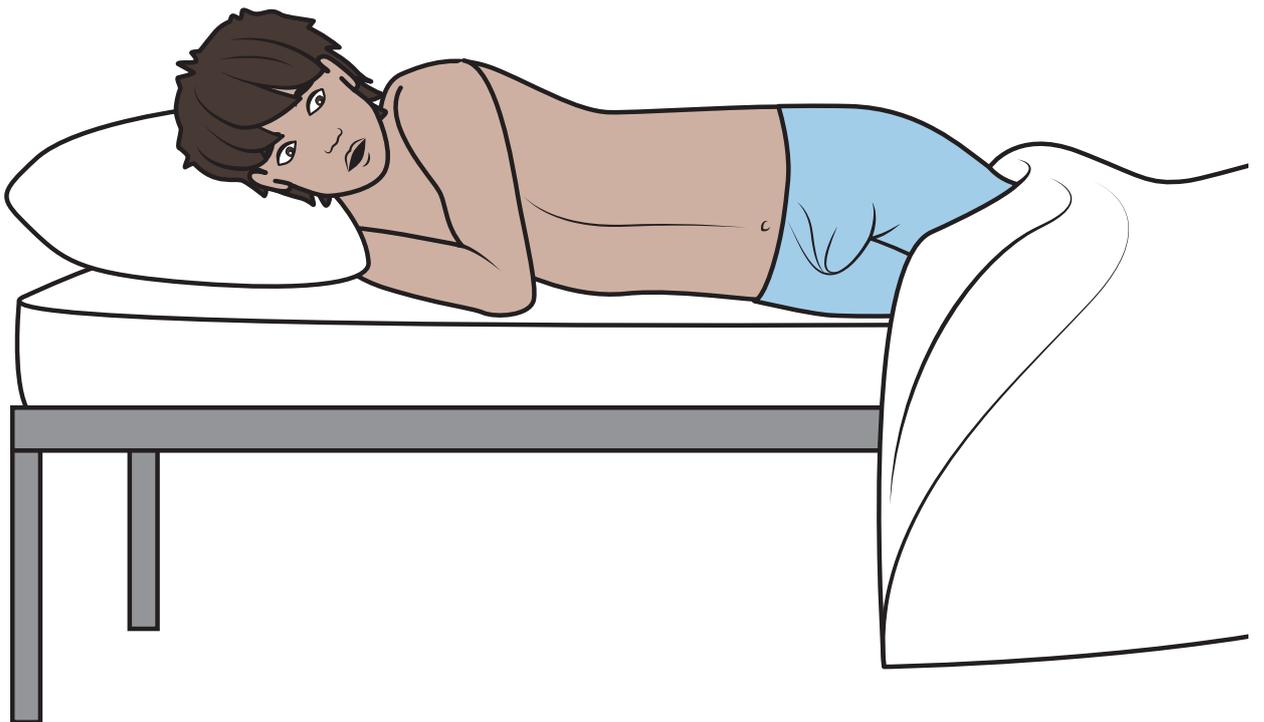
Je peux avoir mal si je me cogne



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



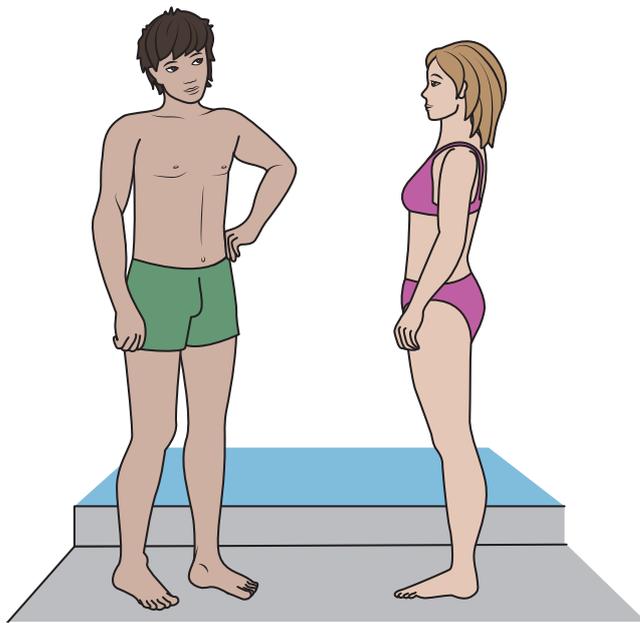
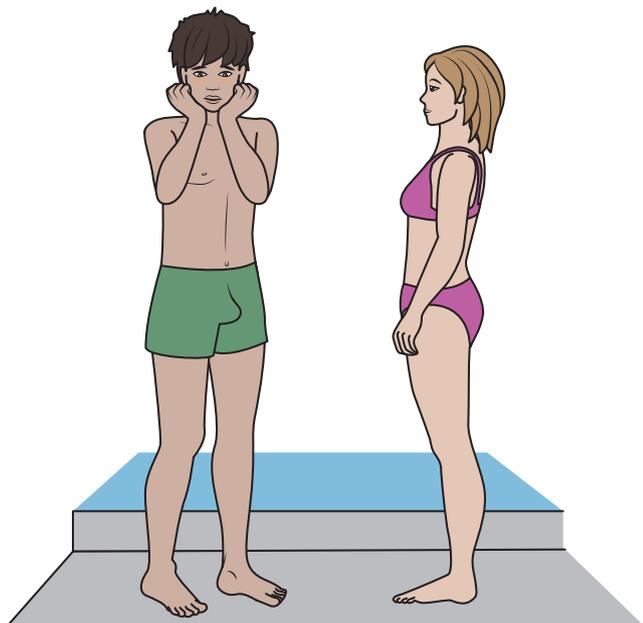
- **Je peux avoir une érection au réveil sans rien faire de spécial**  
C'est un réflexe naturel de mon corps



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

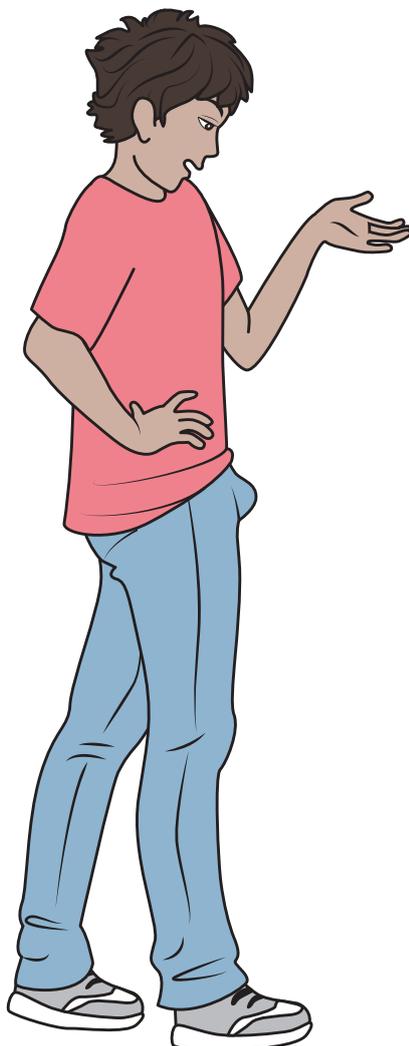
Au début cela me surprend  
j'ai du mal à la contrôler

Je peux réussir  
à contrôler ces erections

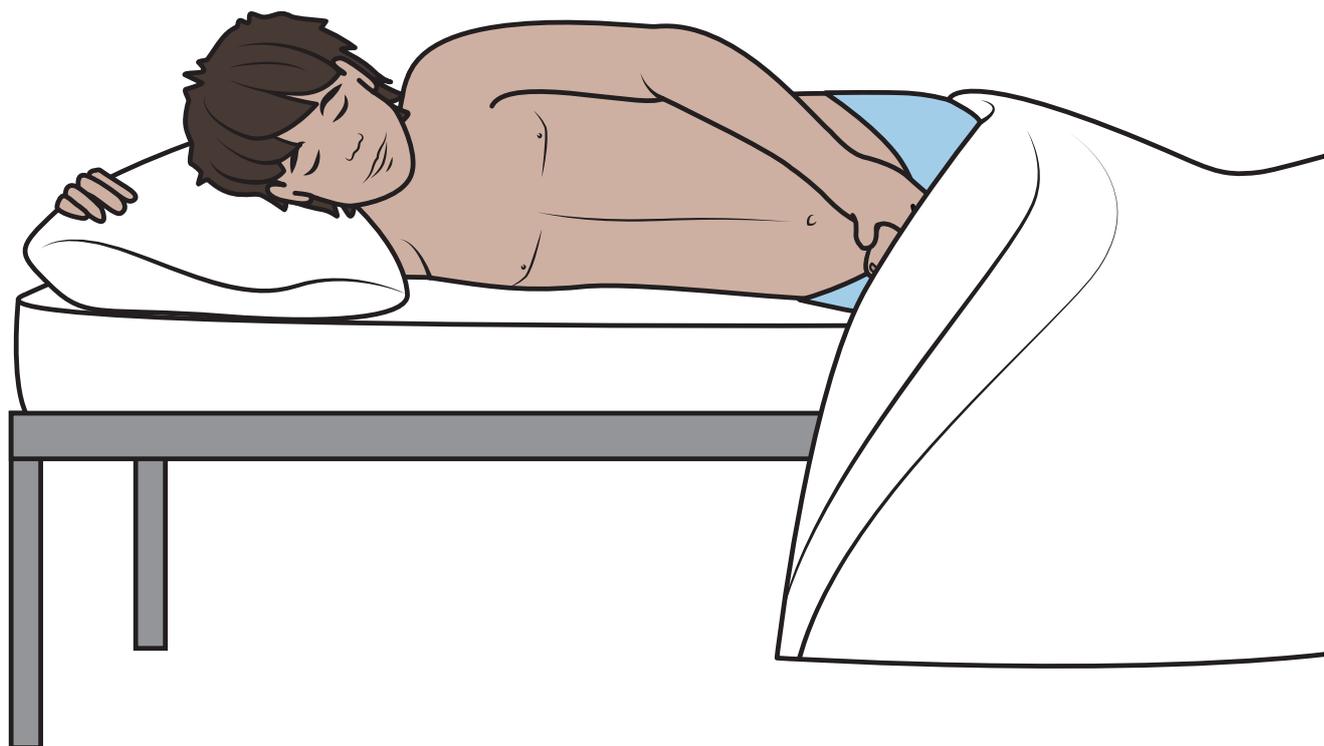


● **Je peux avoir une érection quand mon sexe frotte contre un tissu**

Dans mon pantalon quand je marche par exemple

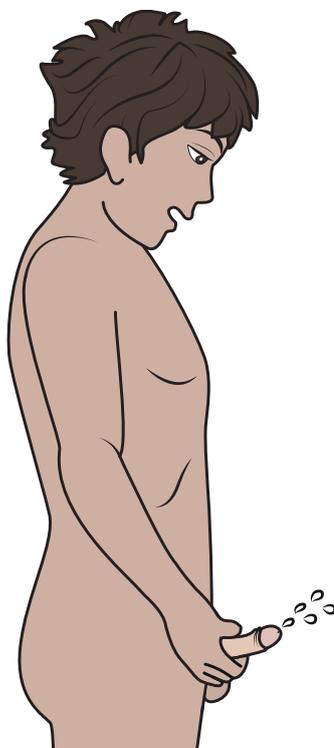


- **Je peux avoir une érection quand je caresse mon sexe**  
C'est la masturbation - Pour plus d'informations, voir page ...



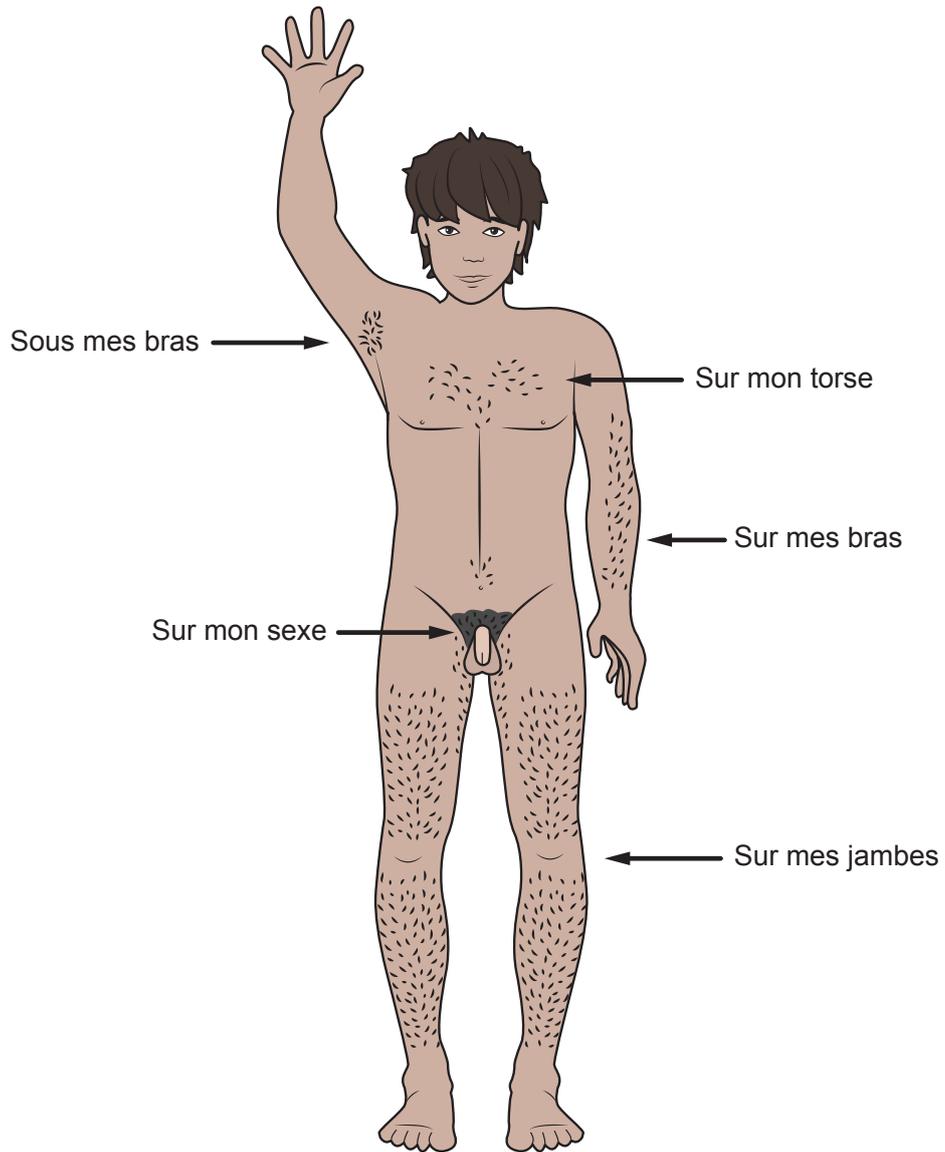
**Du sperme peut sortir du bout de mon pénis : c'est une éjaculation**

- **Le sperme est un liquide blanc qui contient les spermatozoïdes**  
Ce n'est pas de l'urine !



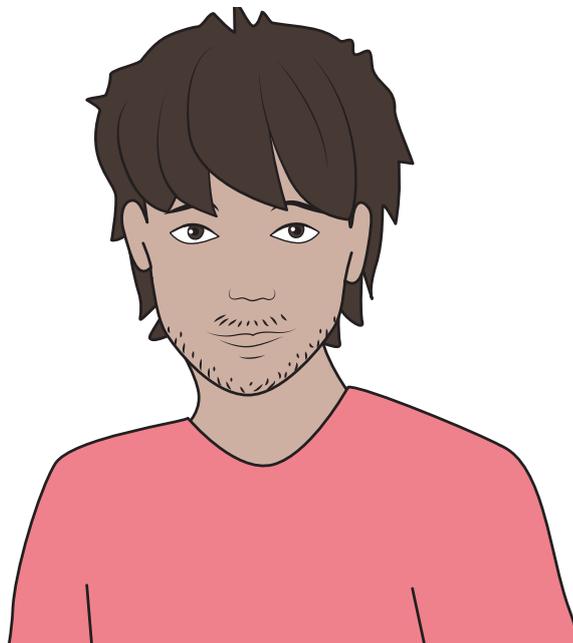
- **Ca peut arriver quand j'ai une érection**  
même sans toucher mon sexe. C'est naturel

## Des poils apparaissent :



### ● J'ai aussi des poils qui poussent sur le visage

Au début il n'y en a pas beaucoup : c'est un duvet

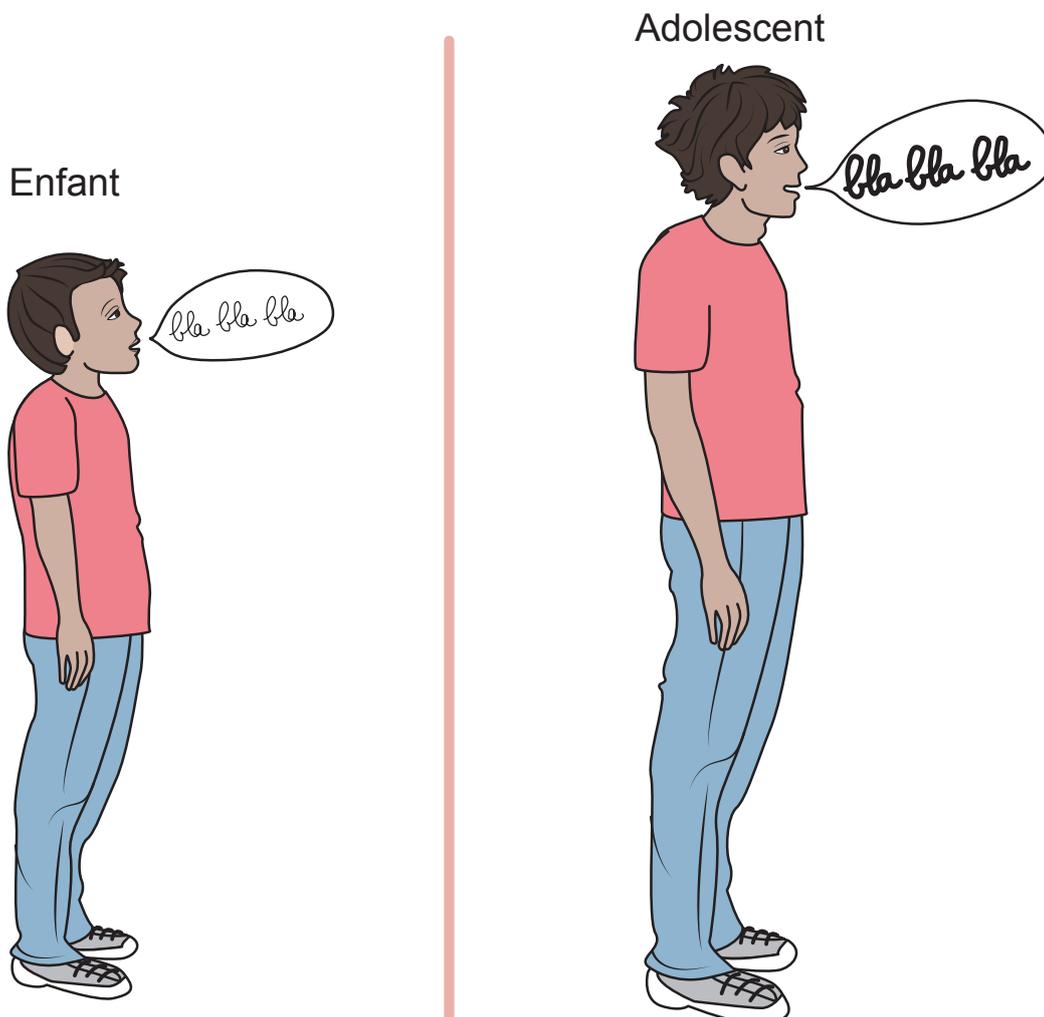


## J'ai une boule qui apparaît dans la gorge

- C'est la «pomme d'adam»



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

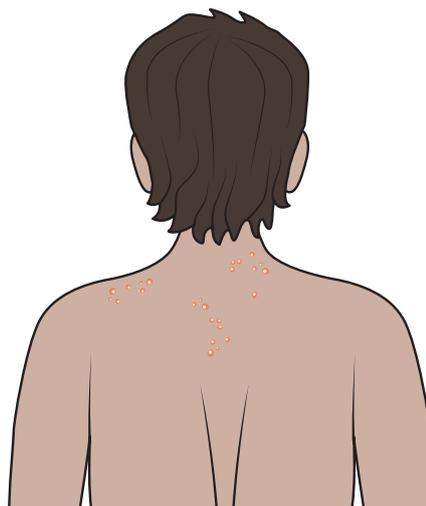


## Je peux avoir de l'acné : c'est des boutons sur la peau

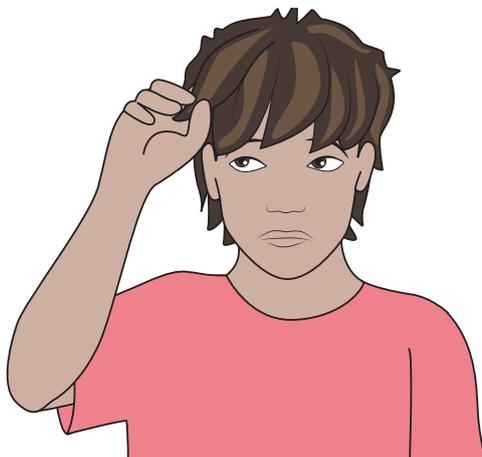
● sur le visage



● parfois dans le dos



## Mes cheveux peuvent devenir gras



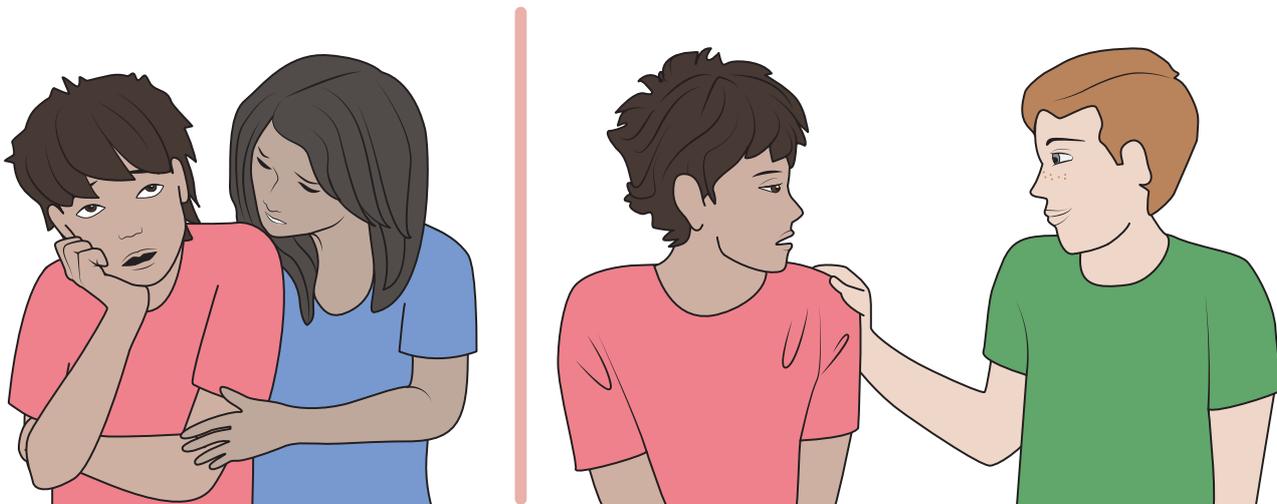
## L'odeur de mon corps change et devient plus forte



## Je peux parler de tous ces changements

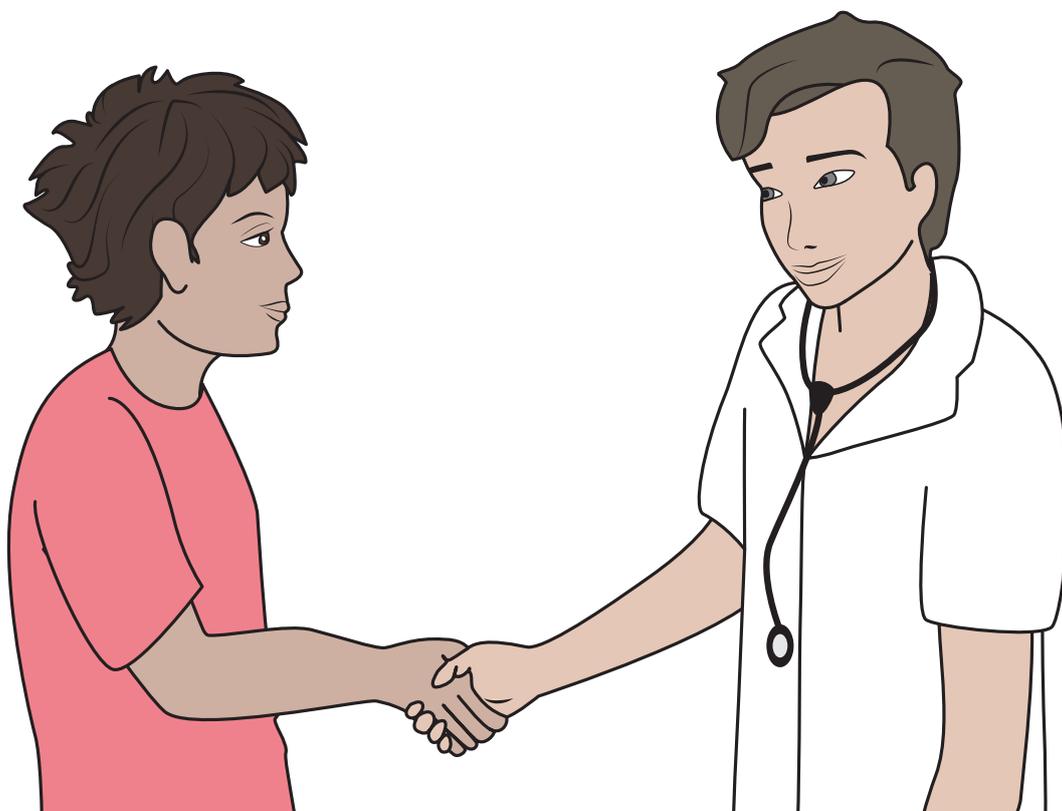
- **Avec quelqu'un que j'aime bien et en qui j'ai confiance**

Mes parents, mon frère, ma soeur, un copain, une copine, un éducateur, ...



- **Je peux aussi demander à parler avec un professionnel de santé :**

Infirmier, docteur, conseiller familial



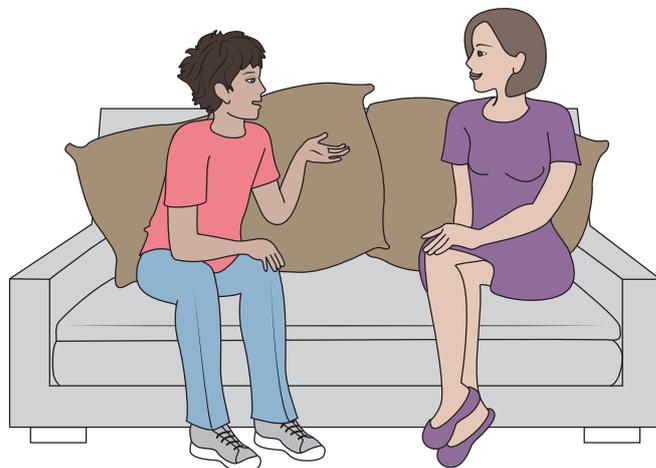
Je peux choisir un homme si je préfère

● **Il y a aussi des centres d'information et de despitage**

Je peux y aller seul, avec un ami ou une amie

Je n'ai pas besoin de le dire à mes parents

C'est gratuit



*Pour plus d'informations, voir la fiche « Qui peut m'aider ? »*

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

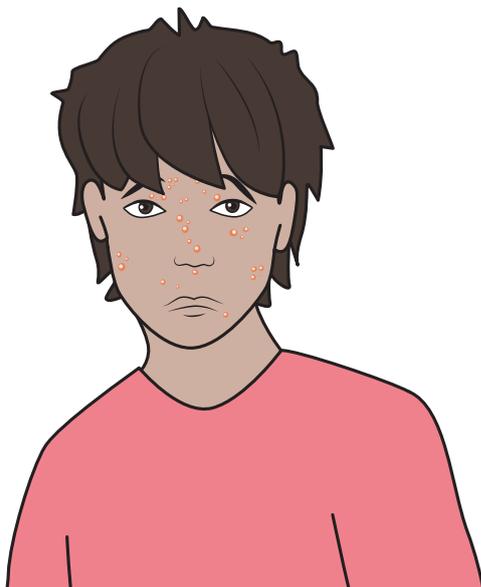
● **je me sens déprimé**

● **Je bois ou je fume trop**

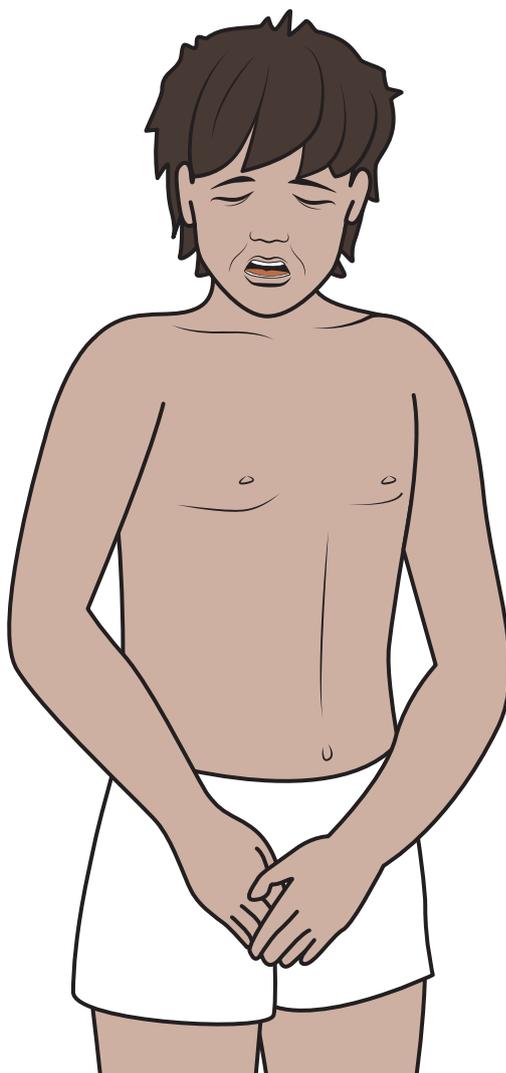
● **Je me drogue**



● mon acné est très forte

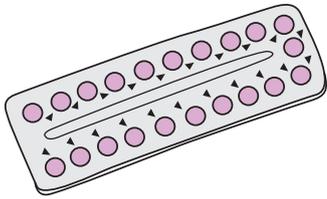


● j'ai des douleurs dans mon sexe : pénis ou testicules  
Quand je me masturbe par exemple

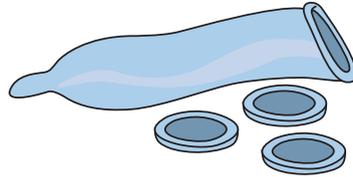


- Je veux avoir un rapport sexuel :  
Je veux poser des questions  
Je veux m'informer sur les moyens de contraception

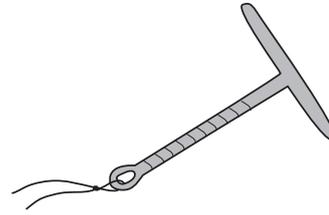
La pillule



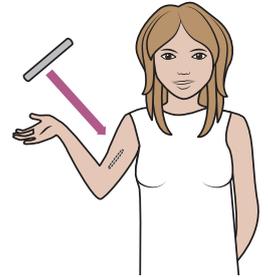
Les préservatifs



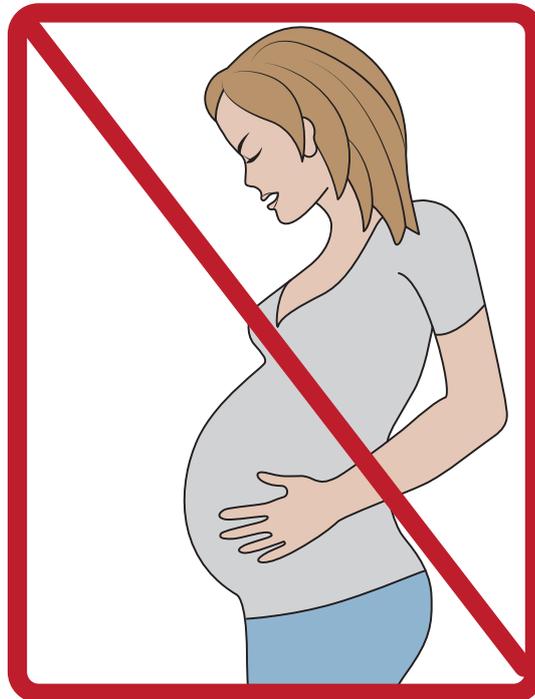
Le stérilet



L'implant

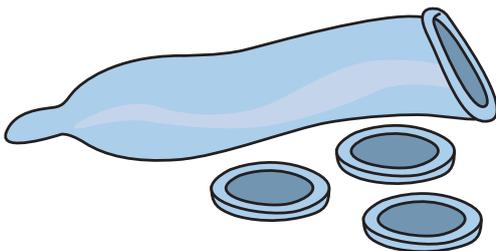


**La contraception permet aux filles de ne pas tomber enceinte**

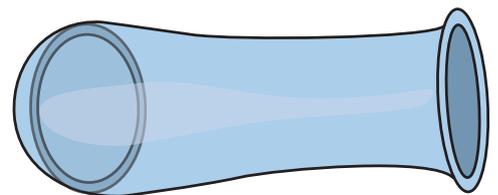


**Les préservatifs me protègent aussi des maladie comme le SIDA**

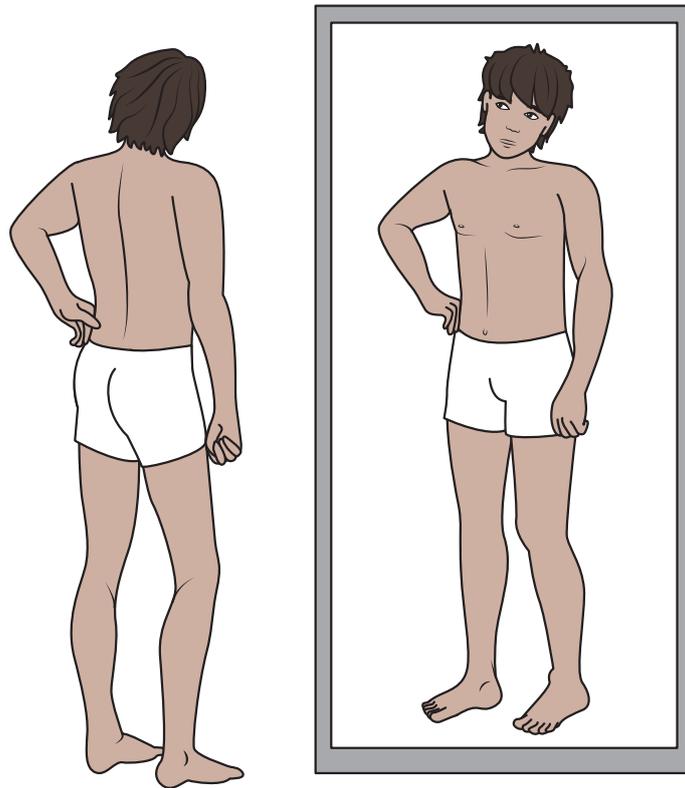
Pour les hommes



Pour les femmes

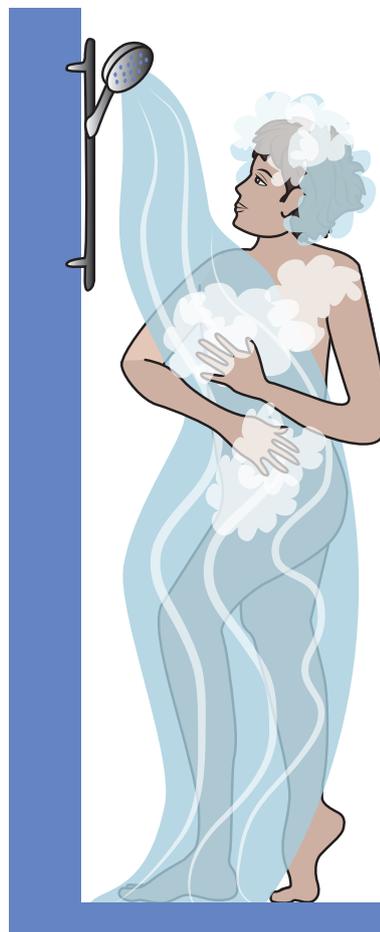


# Mon corps change... J'en prends soin



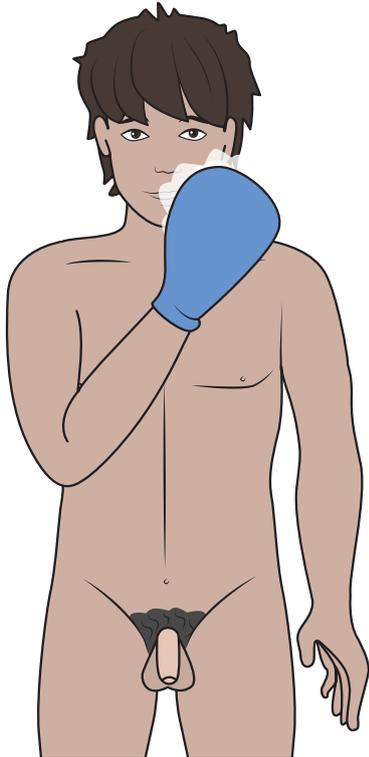
**Je fais attention à mon hygiène**

- **Je me lave tous les jours**

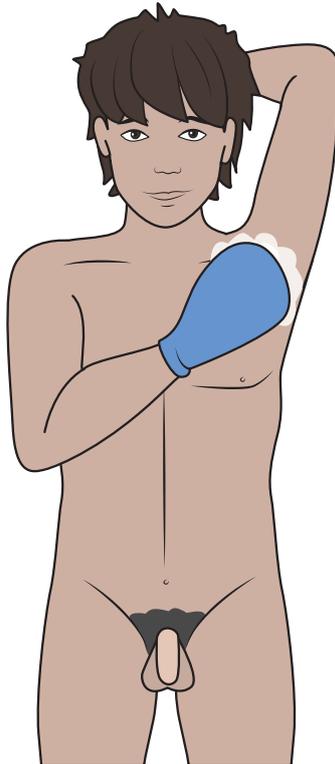


● Je n'oublie pas de me laver :

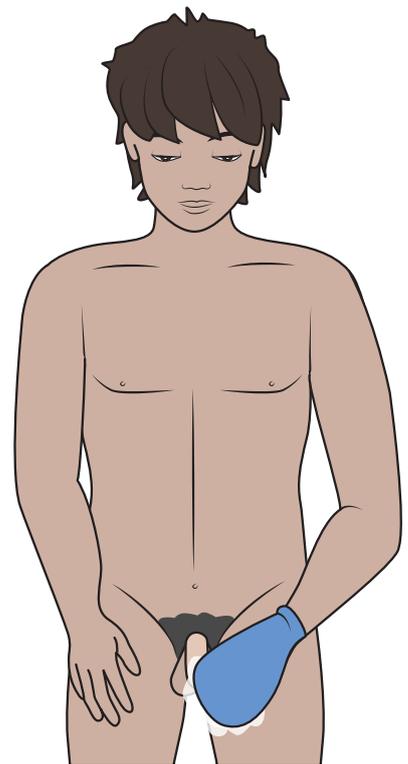
le visage



sous les bras



le sexe



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

- Je lave mon visage avec un savon spécial
- Parfois, mon docteur me donne une pommade sur les boutons
- Il peut me dire de prendre un médicament



- Je ne dois surtout pas percer les boutons



Je peux mettre du déodorant sous mes bras après la douche



J'ai peut avoir envie de retirer les poils qui ont poussé

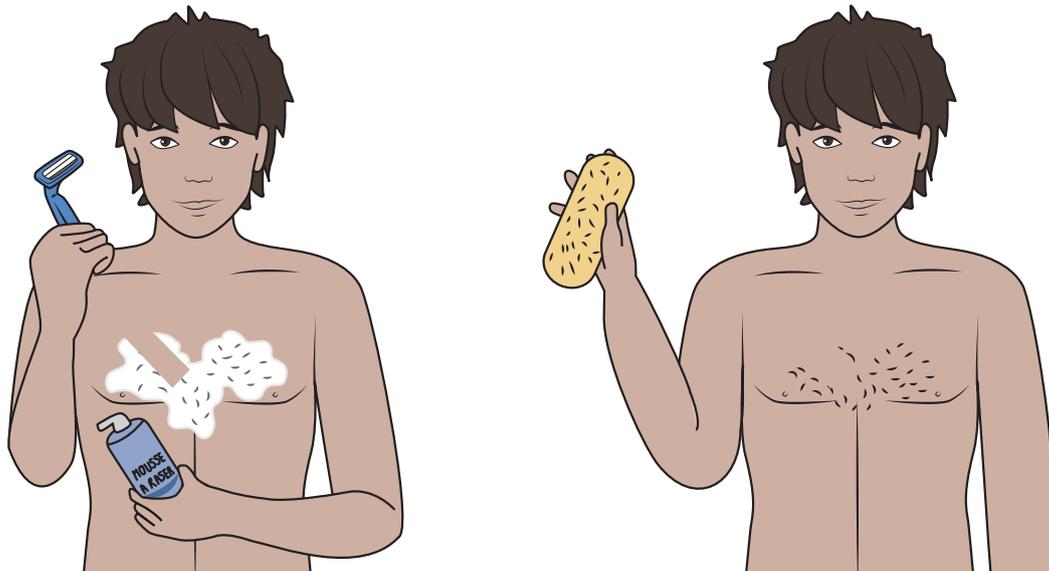
- Je peux me raser le visage



- **Je peux avoir envie de retirer les poils sur mon corps**

Je peux me raser mais c'est mieux de s'épiler à la cire :

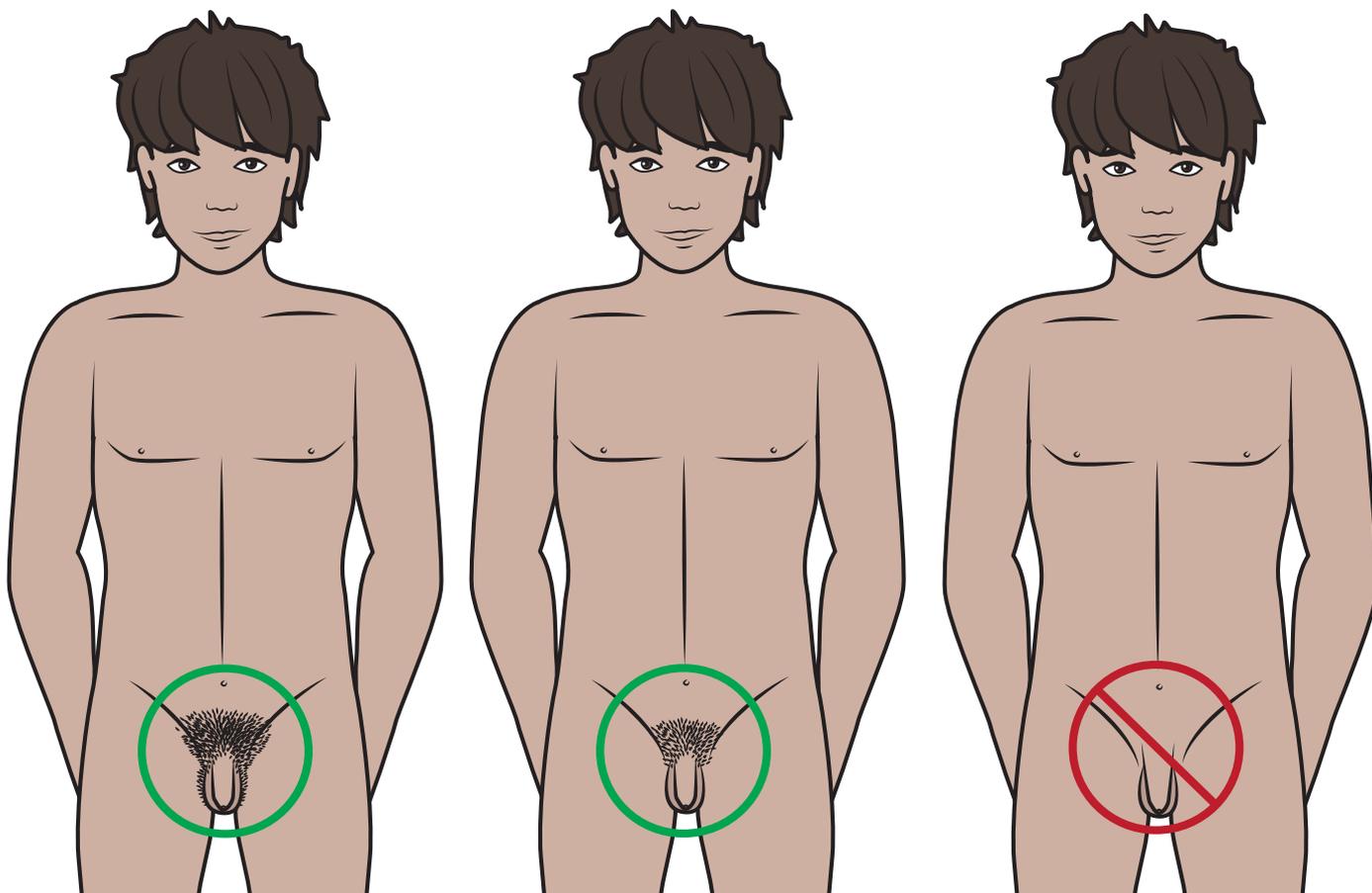
Les poils repousseront moins vite et moins nombreux



- **Le docteur conseille de ne pas retirer les poils sur le sexe**

Les poils du sexe servent à protéger des microbes

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



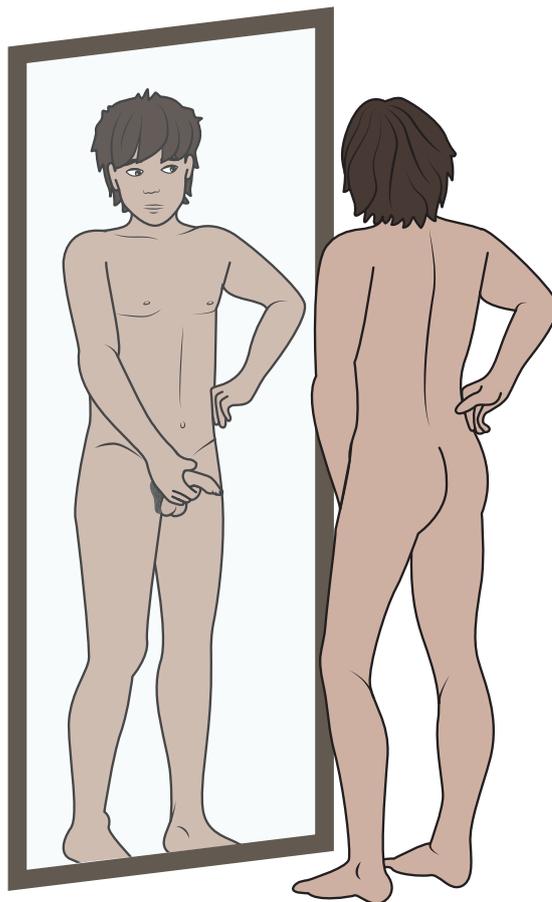
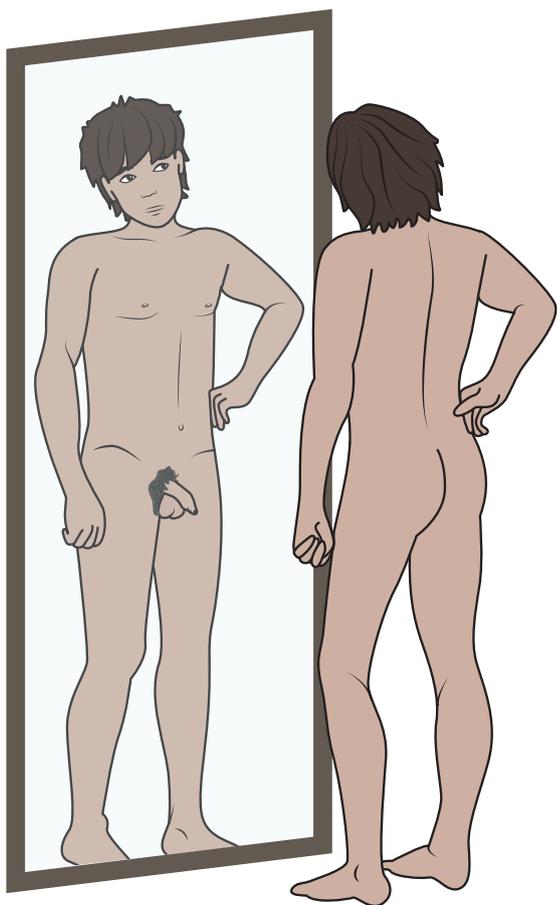
**Je peux voir envie de garder mes poils, c'est naturel**

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

Parfois je m'enferme pour me regarder



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



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

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



## Du sperme peut sortir du bout de mon sexe

Ca s'appelle l'éjaculation

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



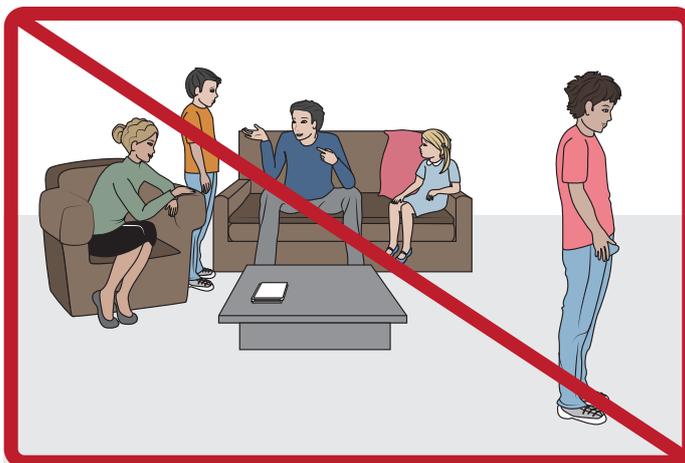
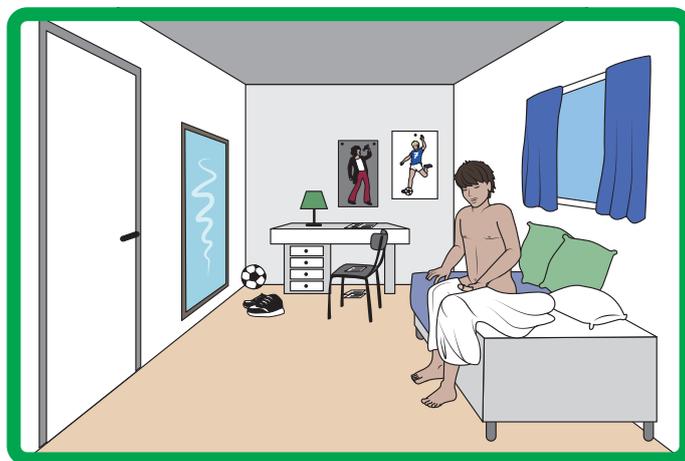
Parfois je n'éjacule pas

**Il manque peut être quelques détails sur l'hygiène ???**

- Je me lave les main avant de retrouver les autres

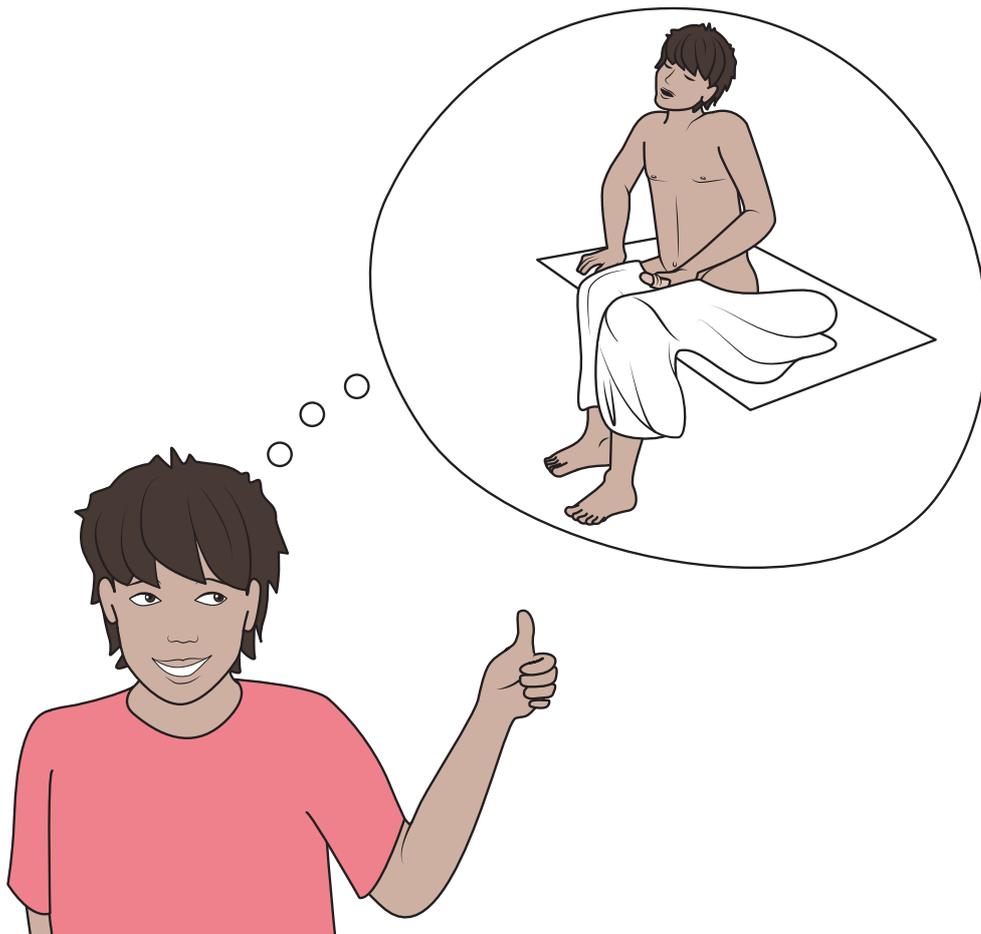


- J'ai le droit de me masturber, si je ne le fais pas devant les autres



## Ces nouvelles sensations m'étonnent

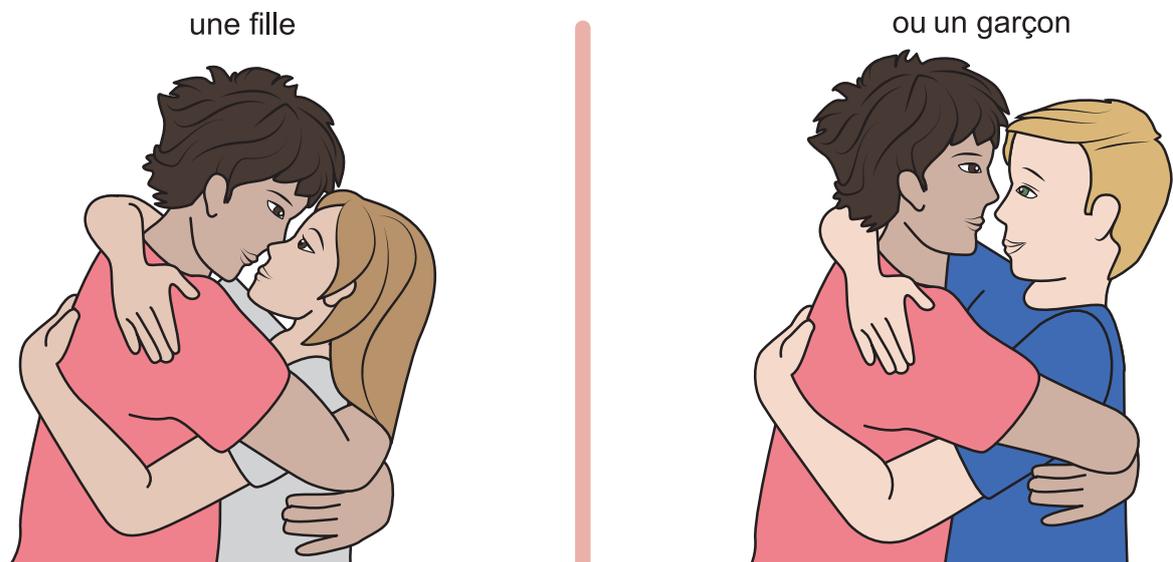
- Je découvre ce qui me plaît et ce qui me plaît moins



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

A l'adolescence, tout le monde peut avoir du désir pour une personne du même sexe

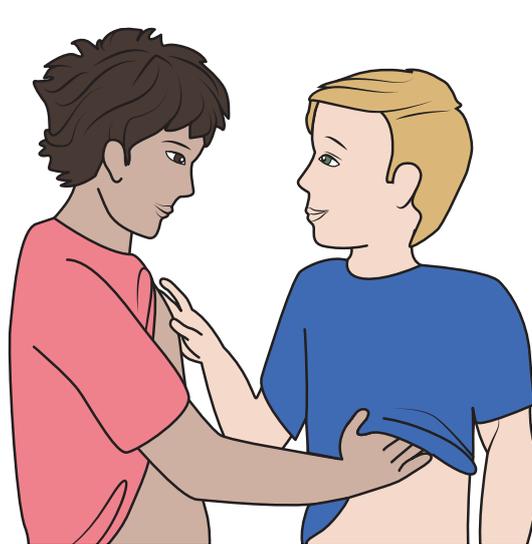
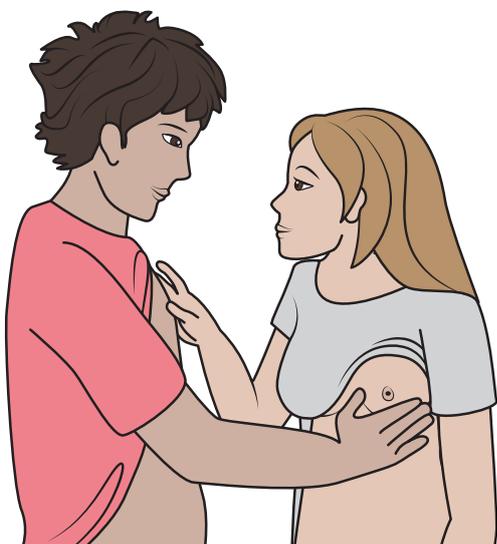
- Je m'imagine en train d'enlacer quelqu'un



● Je m'imagine en train de nous embrasser

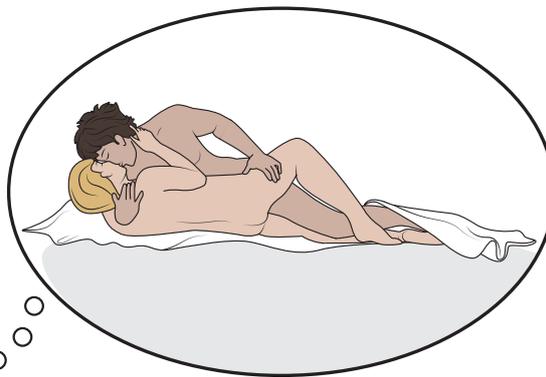
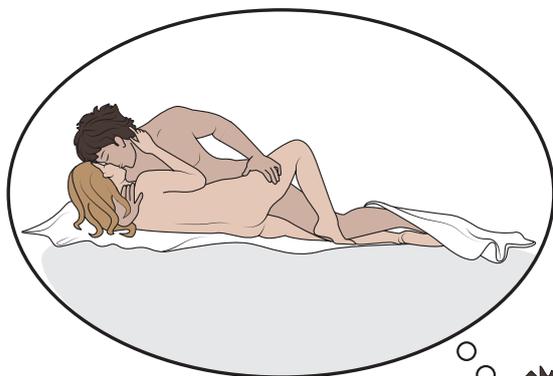


● Je m'imagine en train de nous caresser



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

● Comment ? Avec qui ?.....



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

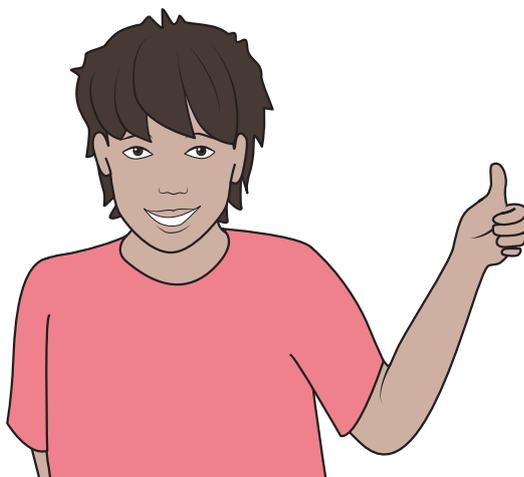
- **Je me demande si tout le monde se pose les mêmes questions**



**Oui !**

Tout le monde ressent ces changements et se pose des questions

**Je suis en train de devenir adulte**



## Où trouver les fiches SantéBD ?

- **Sur votre ordinateur :**

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



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

En téléchargeant l'application SantéBD sur :



Téléchargez plus facilement SantéBD avec le QR code :



### Toutes les fiches SantéBD sont gratuites

Le projet SantéBD est coordonné par l'association Coactis Santé  
[contact@coactis-sante.fr](mailto:contact@coactis-sante.fr) - Les illustrations sont de Frédérique Mercier

© CoActis Santé 2015 - Tous droits de reproduction, de représentation et d'adaptation réservés sur tous supports dans le monde entier

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



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

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

