

Âge
10-15



Grandir
et

penser

au sexe

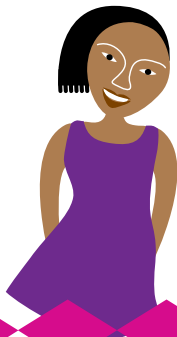


La puberté

D'énormes changements se produisent au fur et à mesure que tu grandis et que tu passes à l'âge adulte. Ces changements se produisent dans ton corps, au niveau de tes émotions et de ton comportement. Cette étape, appelée puberté, est un processus qui se déroule lentement sur plusieurs années, habituellement entre 9 et 18 ans. Ces changements se produisent à des moments différents. Ce n'est pas pareil pour tout le monde. Les filles et les garçons commencent souvent la puberté à des âges différents. Les adolescents vivant avec le VIH peuvent atteindre l'âge de la puberté plus tard que les autres adolescents. Tous les corps sont uniques.

Pendant la puberté, certains changements physiques se produisent chez les filles et les garçons, et ces changements peuvent varier. Les filles et les garçons grandissent, leurs organes sexuels se développent et les poils pubiens et les poils des aisselles poussent. Ils transpirent plus et peuvent avoir des boutons sur le visage. C'est important d'avoir des bonnes pratiques d'hygiène.

Chez les filles, les seins se forment, les hanches s'élargissent et les règles (saignement mensuel) commencent. La voix des garçons devient plus grave, des poils commencent à pousser sur leur visage et ils peuvent avoir des éjaculations nocturnes, quand le sperme sort du pénis la nuit. Ces



changements sont tous complètement normaux. Il n'y a pas à avoir honte des règles, des érections (quand le pénis se durcit) et des éjaculations.

Émotionnellement, cela peut être une période difficile et déroutante, et tu peux te demander qui tu es. Tu peux parfois être timide ou te sentir gêné(e). Mais c'est aussi une période excitante. Tu apprends à faire de nouvelles choses. Et les amis deviennent plus importants à mesure que tu t'éloignes de tes parents.

La puberté est le début d'un long voyage vers l'âge adulte et tu commences à assumer plus de responsabilités dans ta vie. Ces changements du corps signifient qu'une fille pourrait tomber enceinte si elle a une relation sexuelle avec un garçon. Mais cela ne signifie pas qu'ils sont prêts à devenir parents pour le moment.



Prendre la bonne décision à propos du sexe

En grandissant, tu rencontreras probablement quelqu'un que tu aimes vraiment et qui t'attirera sexuellement. Il est tout naturel d'avoir des sentiments sexuels et de vouloir être ensemble. Mais il n'est pas nécessaire de se presser d'avoir des relations sexuelles.

Il est important de réfléchir soigneusement aux conséquences possibles d'une relation sexuelle, comme une grossesse non désirée ou une infection sexuellement transmissible, y compris le VIH. Si tu vis avec le VIH, tu pourrais transmettre le virus ou être réinfecté(e). C'est pourquoi c'est une bonne idée d'attendre d'être plus âgé(e) avant d'avoir des relations sexuelles et d'utiliser un préservatif lorsque tu auras décidé de le faire.



Voir le
brochure
Utilisons un
préservatif



Être capable de dire non et d'entendre non

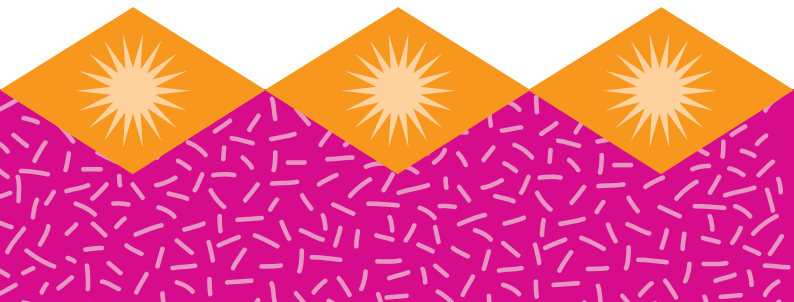
C'est ton corps. C'est donc à toi de décider d'avoir des rapports sexuels – ou quelconque contact sexuel – avec quelqu'un d'autre. Juste parce que tu aimes embrasser et faire des câlins à quelqu'un, ou juste parce que tu sors avec quelqu'un, ne signifie pas que tu dois avoir des relations sexuelles avec lui/elle. Tu as le droit de dire non au sexe, et tu as également le droit de changer d'avis. Il est essentiel que tout le monde comprenne cela, surtout les filles.

Dire non au sexe n'est pas toujours facile. Donc, c'est une bonne idée de s'exercer à dire non clairement et avec fermeté.

Non.
Je ne veux pas avoir de sexe.



L'autre personne doit respecter ton choix. Si une personne te force à avoir des rapports sexuels quand tu ne le veux pas, cela pourrait être une agression sexuelle ou un viol. Ce n'est jamais acceptable.



Si une personne dit non au sexe, cela ne signifie pas qu'elle n'éprouve rien pour toi ou qu'elle te rejette. Cela signifie qu'elle n'est pas encore prête à avoir des relations sexuelles. Vous pouvez continuer à prendre soin l'un de l'autre et à passer du temps ensemble sans avoir de relations sexuelles. En outre, dans de nombreux pays, avoir des relations sexuelles avec une personne de moins de 16 ans est illégal.

Dans une relation amoureuse avec quelqu'un en qui tu as confiance, le sexe peut être une merveilleuse façon d'exprimer ce que tu ressens. C'est quelque chose de spécial qui devrait être apprécié avec la bonne personne, au bon moment, quand vous êtes tous les deux prêts.