

QUESTIONS D'ADOLESCENTES

MON CORPS, MA SEXUALITÉ... L'AMOUR

Dr Diane Winaver



COLLECTION
QUESTIONS DE PATIENTS

• EDITIONS IN PRESS •

QUESTIONS
D'ADOLESCENTES
MON CORPS, MA SEXUALITÉ... L'AMOUR

ÉDITIONS IN PRESS

127, rue Jeanne d'Arc – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

E-mail : inline75@aol.com

www.inpress.fr

*QUESTIONS D'ADOLESCENTES. MON CORPS, MA SEXUALITÉ...
L'AMOUR.*

ISBN : 978-2-84835-462-0

©2018 ÉDITIONS IN PRESS

Création couverture : Élise Ducamp

Création maquette intérieure : Élise Ducamp

Mise en pages : Élise Ducamp

Illustration de couverture : ©Patrice Philétas

Illustrations intérieures : ©Élise Ducamp

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement des auteurs, ou de leurs ayants droit ou ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1er de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

**QUESTIONS
D'ADOLESCENTES**
MON CORPS, MA SEXUALITÉ... L'AMOUR

Dr Diane Winaver



COLLECTION

QUESTIONS DE PATIENTS

• EDITIONS IN PRESS •

SOMMAIRE

L'auteur	7
Introduction	9
Partie 1 : Mon corps et ses métamorphoses	13
· Les seins	15
· Les organes génitaux ou organes de la reproduction	23
· Vos hormones.....	35
· Les règles.....	45
· L'hygiène intime	51
· Les protections hygiéniques	53
· La prise de poids	57
Partie 2 : Mes émotions et mon désir	61
· La sexualité, les autres et moi.....	63
· L'éveil de la sensualité.....	65
· La virginité.....	69
· Le corps de l'autre	71
· Les premières approches	75
· De la crainte au plaisir, le premier rapport sexuel	79
· Homosexualité et bisexualité.....	87
· Les abus sexuels.....	89
Partie 3 : Ma vie sexuelle	95
· Consulter un gynécologue ?	97
· Prendre un contraceptif	101

· Les contraceptions hormonales	103
· Et une contraception sans hormones ?	111
· La pilule du lendemain.....	119
· La grossesse à l'adolescence	121
· Les IVG : interruption volontaire de grossesse.....	125
Partie 4 : Quand la tête s'affole	129
· Les comportements alimentaires dangereux	131
· Les conduites à risques	141
· Les plaintes sexuelles.....	149
Partie 5 : Quand le corps se plaint	153
· Les maladies que vous remarquez et qui vous alertent.....	155
· Les affections non gynécologiques.....	163
· Les maladies que vous ne voyez pas	169
· Les maladies découvertes dans le sang.....	175
· Quelles préventions aux IST ?.....	181
Conclusion	187

L'AUTEUR

↳ Le **docteur Diane Winaver** est gynécologue psychosomaticienne et cofondatrice de la Société Française de Gynécologie et Obstétrique Psychosomatique. Elle a enseigné à l'Hôpital Robert Debré et à l'hôpital Bichat. Depuis ses premiers contacts avec la médecine elle a toujours pensé qu'un patient n'est pas réduit à sa maladie. Il a un corps, un cœur, un sexe et un cerveau. Troubles physiques et sentiments sont en interaction perpétuelle. C'est particulièrement frappant à certaines étapes de la vie, l'adolescence, notamment. Elle n'est pas une maladie bien sûr, mais un passage obligé entre enfance et début de maturité : bouleversements du corps, bobos qui gâchent la vie, sexualité qui s'éveille ou s'impose, prise de conscience de sa propre existence dans son environnement, sentiments parfois contradictoires qui se bousculent...

Que de questions ! À qui les poser ?

Ce livre est donc dédié à toutes ces adolescentes qui veulent des réponses, qui veulent comprendre et peut-être aussi aux garçons qui aimeraient bien en savoir plus sur les filles.

*Merci à toutes les adolescentes qui m'ont donné leur confiance.
Elles m'ont beaucoup appris.*

INTRODUCTION

1 . L'adolescence, ça commence quand ? ça finit quand ?

↳ Définir l'adolescence, c'est facile : chez les humains c'est l'évolution physique, sentimentale, sexuelle et comportementale comprise entre la fin de l'enfance et le début de l'âge adulte. Mais dire entre quels âges elle se situe, là c'est plus difficile car la réponse n'est pas la même pour toutes...

↳ Faire débiter l'adolescence à la puberté, date des premières règles, donc à la nubilité (la capacité à concevoir un enfant) serait hasardeux : certaines filles de 9 ou 10 ans ont déjà leurs règles et sont encore des enfants ; d'autres ne sont pas nubiles avant 16 ou 17 ans, mais se vivent déjà comme des femmes et les autres les voient ainsi. Dans certains pays ou certaines cultures, l'adolescence des filles n'existe même pas car elles passent directement de l'enfance aux obligations matérielles et sexuelles de l'âge adulte.

↳ Peut-on dire alors que l'adolescence commence au début de l'âge adulte ? Auparavant, on disait que l'adolescence c'était « quand la fille ou le garçon devient indépendant de sa famille matériellement et psychologiquement (ce qui n'empêche pas une affection réciproque d'ailleurs) ». Malheureusement, ce n'est plus vrai avec les difficultés professionnelles, les licenciements, le chômage, la pénurie de logements.

Beaucoup de jeunes adultes n'ont pas le choix... ni les parents ou grands parents non plus.

↳ On comprend donc pourquoi il est difficile de savoir précisément quand commence et quand se termine l'adolescence ! Faute de mieux, je dirais, comme les Anglais, que les ados sont des « teenagers entre 13 et 19 ans ». Cette définition simplifie les choses mais ne prend pas en compte les immenses différences physiologiques, psychologiques et comportementales que connaît un ado entre 13 et 19 ans...

2. L'âge des questions

↳ L'adolescence est une période compliquée car c'est une période où votre corps se transforme, où vous vous posez de nouvelles questions sur son aspect, sur vos émotions... Et c'est aussi la mise en route de vos fonctions reproductrice et amoureuse.

↳ Bien connaître votre corps, sans honte ni tabou, vous permet de comprendre son fonctionnement, comment vous l'approprier et comment accéder à votre épanouissement amoureux et sexuel.

↳ Les questions des ados au cours de mes consultations m'ont approchée de leurs préoccupations, de leur besoin de comprendre, de l'importance des changements de leur corps, de leurs inquiétudes quant à leur normalité, de leur désir ou de leur peur de devenir femmes.

Vos mots et vos maux m'ont enrichie d'un savoir que je vous dois et dont je vous remercie.

Alors, posez vos questions. Vous trouverez ici quelques réponses.

3. Quand le corps se métamorphose

↳ La puberté commence avec l'apparition des premières règles. Elles signent l'appartenance de la petite fille au monde des femmes. Mais avant le coup d'éclat des règles, votre corps et votre esprit ont été transformés à bas bruit par des sécrétions hormonales. Les règles, par leur présence ou leur absence, vont ponctuer vos années à venir.

- ↪ Les signes avant-coureurs de la puberté
 - 1 | Vous prenez des centimètres.
 - 2 | Une pilosité nouvelle apparaît.
 - 3 | Vos seins commencent leur développement.

- ↪ Avant et autour de la puberté les enfants grandissent, leurs jambes et leurs bras s'allongent. Tant que leur corps ne s'est pas bien positionné dans l'espace, cela peut les rendre maladroits.

- ↪ Les sécrétions hormonales sont responsables du développement de la pilosité sexuelle. Elle précède souvent l'apparition des seins. Certaines éprouvent du dégoût devant ces quelques poils longs et lisses, incongrus sur leur vulve d'enfant et leurs aisselles... cela ne ressemble pas à la toison des plus âgées, mais ce n'est déjà plus comme avant. Ces premiers poils, les premières sécrétions vaginales qui empèsent le fond de la culotte, les changements de l'odeur corporelle, l'apparition d'une acné peuvent être perturbants.

PARTIE

1

MON CORPS
ET SES MÉTAMORPHOSES

LES SEINS

1. La naissance des seins

↳ La petite fille naît à la féminité avec l'éclosion de ses bourgeons mammaires. Au début, elle peut vivre ses seins de façon négative. Ils ne poussent pas toujours en même temps, leur asymétrie inquiète. Leur croissance est parfois douloureuse, ils sont en avance sur sa féminité. C'est une contrainte physique, son corps lui paraît étrange et étranger. Les regards, les sous-entendus, les remarques familiales la gênent, elle fait le dos rond et cache ses seins naissants.

↳ Avec l'arrivée des règles, la fillette quitte, bon gré mal gré son enfance. Elle n'est pas encore une femme, elle n'est plus une enfant. C'est le début de l'adolescence, de ses troubles et de ses découvertes. Les règles dépendent d'un processus hormonal complexe qui gère la fonction reproductrice de la femme et même ses capacités amoureuses et maternelles. Le cerveau est le chef d'orchestre du bon fonctionnement du corps et vice et versa.

2. Pourquoi les seins ?

↳ Déjà, avant la venue des règles, vos seins commencent à pousser et font de vous, visiblement une fille. Certaines sont inquiètes de devenir bientôt femme. D'autres sont fières de posséder enfin ce qui les fait ressembler à leur mère et d'entrer dans le monde des « grandes ».

↳ Les seins ou glandes mammaires, nous les avons en commun avec tous les animaux qui allaitent leurs petits, les mammifères. C'est leur fonction essentielle. Ce qui vous intéresse ce n'est pas encore leur pouvoir nourricier mais leur qualité esthétique et leur capacité érotique. Les seins attirent le regard. Pour les peintres, pour les poètes, ils sont l'emblème de la femme, l'amante, la mère, beauté, séduction, amour.

Ils prennent leur forme et leur volume de jeunesse peu de temps après la puberté. Ils vont se modifier tout au long de la vie de la femme.

➔ À l'adolescence, la glande a une forme semi-sphérique, en pomme ou plus allongée, en poire. À son extrémité, le mamelon, ou téton, pointe plus ou moins. Le mamelon est capable de durcir et de se contracter lors des caresses, du désir, ou simplement au froid. Il possède un petit muscle érectile et beaucoup de terminaisons nerveuses, ce qui le rend très sensible. Autour du mamelon, l'aréole : elle est plus ou moins large, sa coloration est plus ou moins accentuée, du rose très pâle au brun plus ou moins foncé, tout comme celle du mamelon. L'aréole se pigmente sous l'action hormonale mais elle dépend également de la carnation, c'est-à-dire de la couleur de la peau.

? J'ai des poils sur les seins, est-ce normal ?

Parfois, quelques poils apparaissent autour de l'aréole. Ce n'est pas une anomalie mais le plus souvent un héritage familial. Evitez de les couper ou de les arracher, vous risquez de vous infecter et ils repoussent plus drus. Par contre, vous pouvez les blondir avec un produit acheté en pharmacie, ou vous en débarrasser définitivement par une épilation électrique. Si la pilosité est importante, si elle s'étend entre les seins et à d'autres parties du corps, le médecin prescrit une prise de sang pour vérifier votre fonctionnement hormonal. Une pilosité trop excessive sur le visage, les seins, le ventre, les lèvres et le triangle pubique se traite et se guérit.

? Ma sœur a des sortes de boutons sur l'aréole. Est-ce dangereux ?

Cela s'appelle les Tubercules de Montgomery. Ce sont de petites excroissances constituées par les glandes sébacées situées dans le tissu sous-cutané. Elles sécrètent du sébum, substance grasseuse à l'odeur particulière (cf. peau). Il vaut mieux ne pas y toucher : ils peuvent s'infecter.



Que se passe-t-il à l'adolescence ? Est-ce normal si mes seins me font mal ? Vulve et vagin, c'est pas pareil ? Quelles protections utiliser pendant les règles ? Comment savoir si c'est le bon moment pour commencer à avoir des relations sexuelles ? Désir, plaisir, orgasme... ça veut dire quoi ?

Sans tabous, la gynécologue Diane Winaver répond aux questions parfois complexes, mais tellement importantes, que se posent les filles sur leur corps, leur sexualité et l'amour au moment de la puberté.

Anatomie, mécanismes, hygiène, santé, sentiments, émotions... tous les sujets sont traités pour donner aux adolescentes une compréhension à la fois précise et rassurante de leur corps et de la sexualité.

Le **Dr Diane Winaver** est gynécologue psychosomaticienne et cofondatrice de la Société Française de Gynécologie et Obstétrique Psychosomatique. Elle a enseigné à l'Hôpital Robert Debré et à l'Hôpital Bichat.

BONUS
un modèle
de *bullet journal*



ISBN : 978-2-84835-462-0

9,50 € TTC – France

Illustration de couverture : © Patrice_Philétas

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •