- La puberté illustrée -

Marta Torrón et Cristina Torrón

# MON CORPS EST GÉNIAL !

## Le **découvrir** et le **comprendre**

EYROLLES jeunesse

- La puberté illustrée -

# MON CORPS EST GÉNIAL !

## Le **découvrir** et le **comprendre**

Marta Torrón et Cristina Torrón

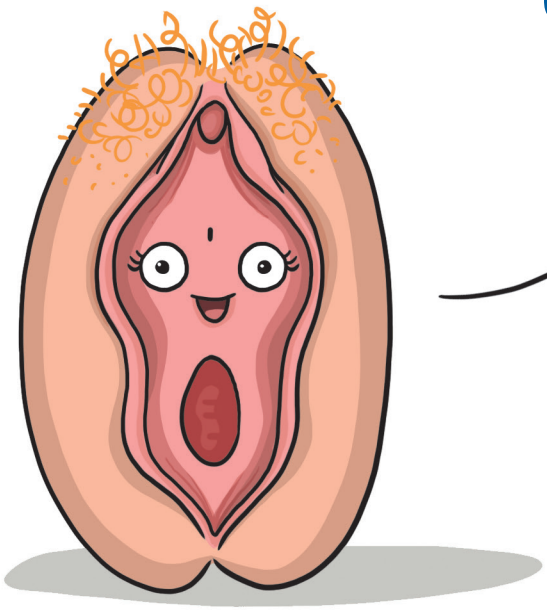
EYROLLES jeunesse

# SALUT,

## JE SUIS TA VULVE !

Je vais t'accompagner tout au long de ce livre pour t'expliquer tout ce que je sais et te permettre de bien connaître ton corps et surtout tes organes génitaux. J'aimerais aussi que tu découvres les liens qu'il y a entre ton corps et tes émotions et que tu apprennes à les réguler au moyen...

*du plaisir.*



Si tu lis ce livre, j'imagine que c'est parce que tu es en train de devenir grande. Il est même possible que tu te poses plein de questions sur ton corps, sur tes organes génitaux, sur le plaisir que tu ressens en les touchant, si c'est bien ou mal de les caresser et pourquoi tes émotions peuvent te rendre heureuse ou nerveuse sans que tu comprennes comment tu es passée d'une sensation à une autre.

# VOICI TOUT CE QUE TU VAS APPRENDRE


Le corps 8

Les quatre actions magiques 18

Fini le savon ! 94

Le plaisir sexuel 102

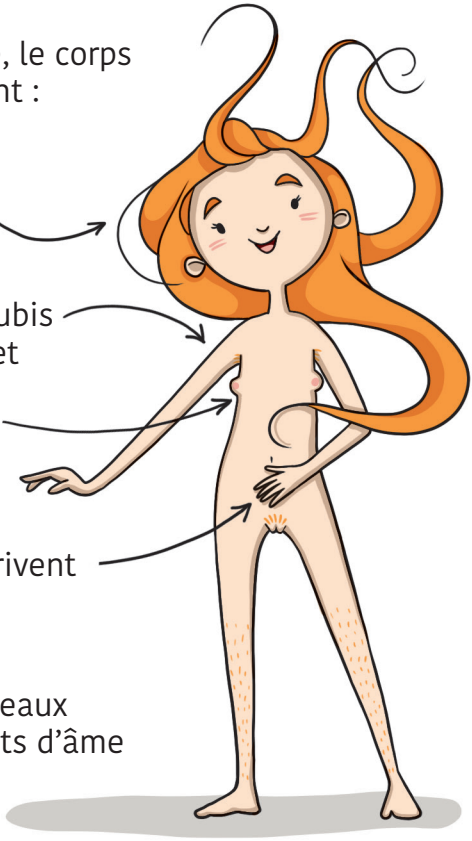
D'autres façons de prendre soin de toi 116

Tu es une pionnière 134

Ton mini-journal d'exploratrice 140

Dans la même collection 152

À la puberté et à l'adolescence, le corps et les émotions se transforment :



- ✓ Tu grandis
- ✓ Tes aisselles et ton pubis se recouvrent de duvet
- ✓ Tes seins se développent
- ✓ Tes règles arrivent

Tu vas aussi découvrir de nouveaux centres d'intérêt, avoir des états d'âme que tu ne connaissais pas, t'intéresser à des choses qui te laissaient indifférente et cesser de faire d'autres choses que tu aimais.

Et en plus, il se produit quelque chose de très important à l'adolescence :

*Les hormones sexuelles se mettent en marche.*

C'est grâce à elles que tu as des sensations intenses et agréables au niveau des organes génitaux et du bas-ventre, que tu peux avoir envie de toucher ta vulve et que tu te sens attirée par d'autres personnes. Ces sensations sont tout à fait normales.

Cela n'a peut-être aucun sens pour toi de regarder ta vulve et de la toucher ou d'observer comment tu peux bouger ton anus et ton vagin. Tu ne sais peut-être pas si c'est bien ou mal de toucher tes organes génitaux, et tu peux même te sentir coupable si tu le fais.

La plupart des filles ne connaissent pas le nom des parties de la vulve, et elles ne savent pas si l'urine et les règles sortent par le même orifice ou par des trous différents.

À l'adolescence, une chose qui se produit depuis que tu es petite devient manifeste :

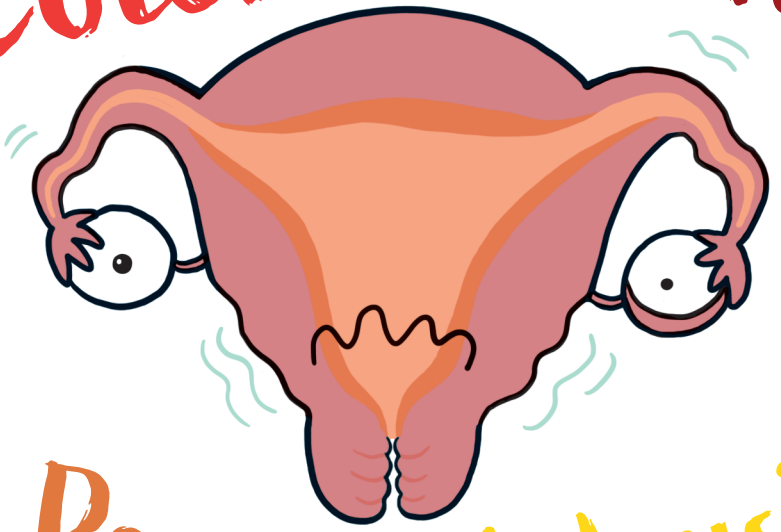
ton corps
est « flou ».

Manque de confiance

Tension

Colère

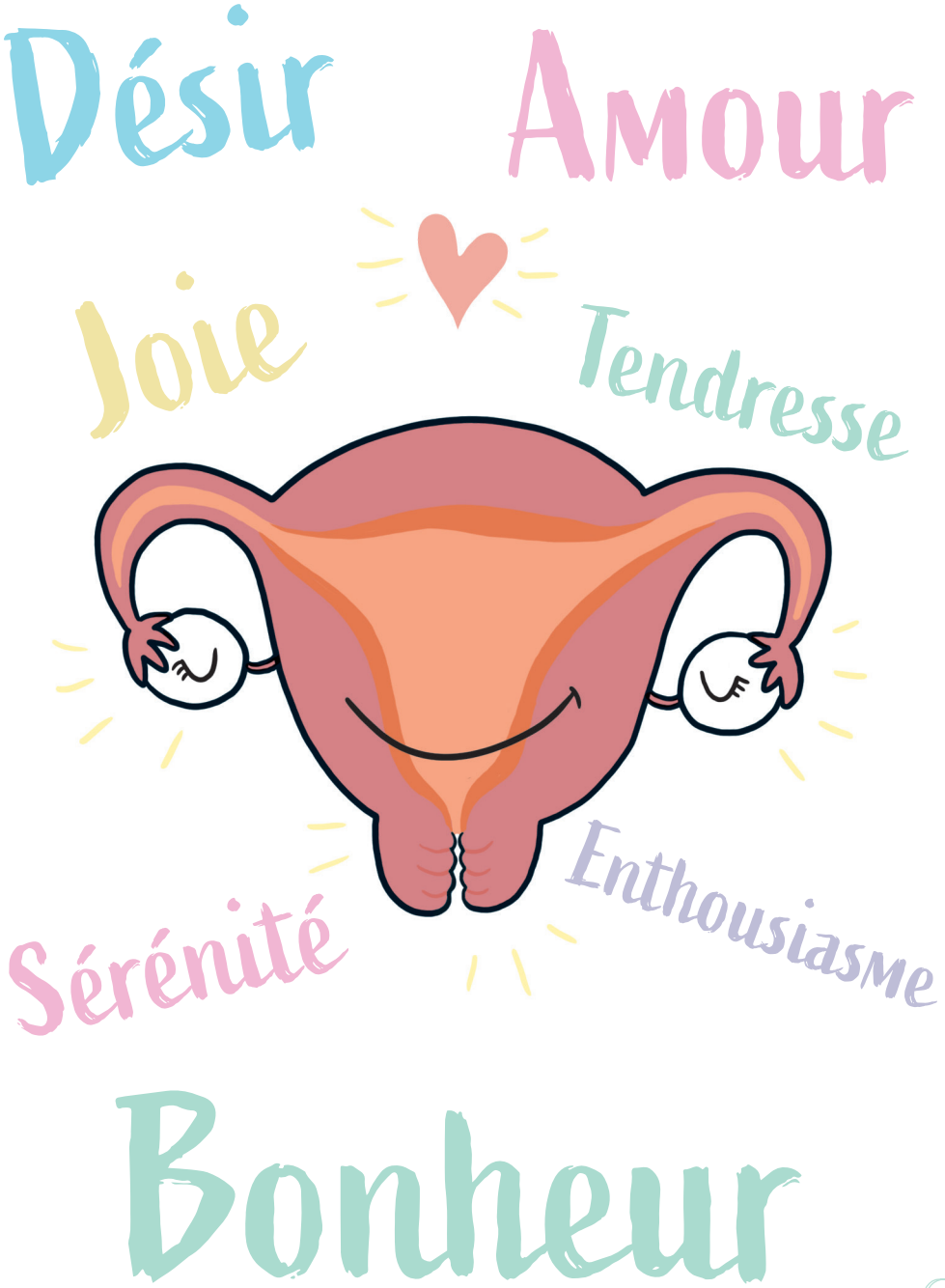
Haine



Peur

Jalousie

Frustration


Désir
Amour
Joie
Tendresse
Enthousiasme
Sérénité
Bonheur