

- La puberté illustrée -

Marta Torrón et Cristina Torrón

# MON CORPS EST GÉNIAL !

Le découvrir et le comprendre



• EYROLLES  
jeunesse

the 1990s, the number of people with a mental health problem has increased in the UK. The prevalence of mental health problems has increased from 10% in 1990 to 15% in 2000 (Meltzer and Pebody 2002).

There is a growing awareness of the need to improve the lives of people with mental health problems. The UK government has set out a strategy for mental health care in the 2005 White Paper, *Mental Health: A New Direction* (Department of Health 2005).

The White Paper sets out a vision of a new mental health system, which will be based on the following principles:

- People with mental health problems should be treated as individuals, with their own needs and wishes.

- People with mental health problems should be given the opportunity to participate in decisions about their care and treatment.

- People with mental health problems should be given the opportunity to live in their own homes and communities.

- People with mental health problems should be given the opportunity to work and contribute to society.

- People with mental health problems should be given the opportunity to lead a full and active life.

The White Paper also sets out a number of key objectives for the new mental health system, including:

- To reduce the number of people with mental health problems who are admitted to hospital.

- To improve the quality of care and treatment for people with mental health problems.

- To improve the support and services available to people with mental health problems.

- To improve the lives of people with mental health problems.

The White Paper also sets out a number of key actions for the new mental health system, including:

- To commission and fund a range of services to meet the needs of people with mental health problems.

- To improve the training and skills of mental health professionals.

- To improve the research and evidence base for mental health care.

- La puberté illustrée -

# MON CORPS EST GÉNIAL!

Le découvrir et le comprendre

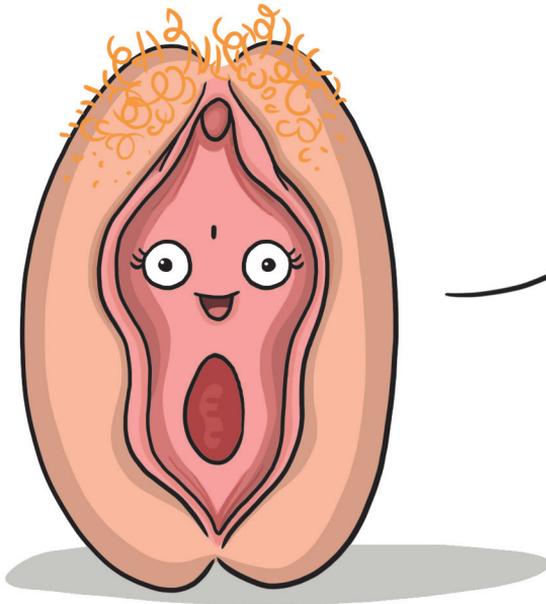
Marta Torrón et Cristina Torrón

• 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)

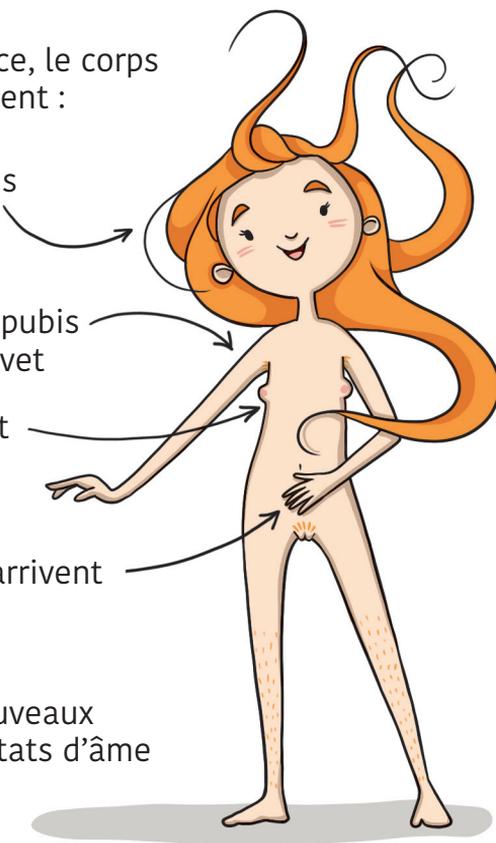
Ton mini-journal d'exploratrice (140)

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 :

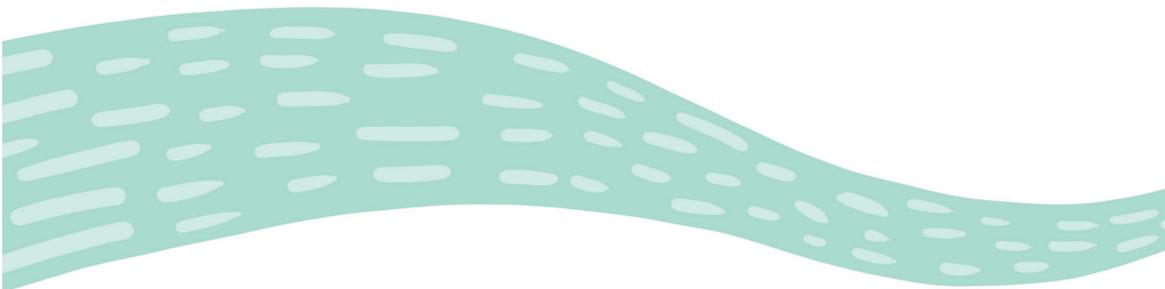
*Les hormones sexuelles se mettent en marche.*

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 ».



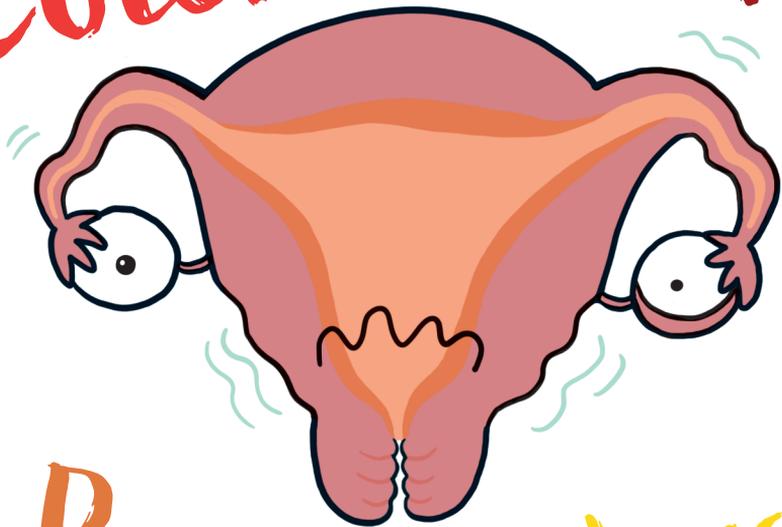
Manque  
de confiance

Tension



Colère

Haine



Peur

Jalousie

Frustration

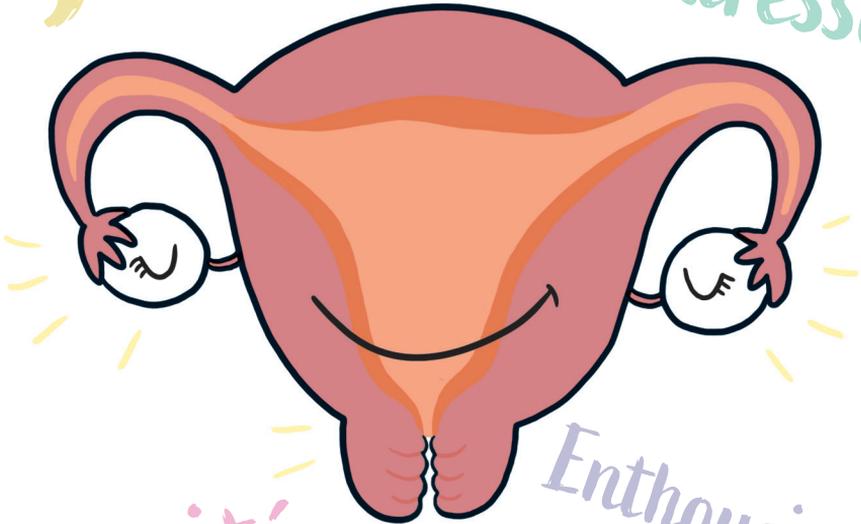
Désir

Amour

Joie



Tendresse



Sérénité

Enthousiasme

Bonheur