

L'adolescence : une révolution - 1/2

L'adolescence est sans nul doute la période où l'homme commence à se sentir homme et la femme, femme...

L'adolescence est sans nul doute la période où l'homme commence à se sentir homme et la femme, femme. c'est donc aussi le moment où autant l'homme que la femme cherchent à comprendre les transformations qui s'opèrent en eux, commencent à se sentir attirés par l'autre sexe, même si cela prend les premières années la forme d'une curiosité, d'une fascination devant les différences qui commencent à apparaître tant au niveau physique que sur le plan psychologique. L'adolescent découvre son moi et commence à se comparer à ceux qui l'entourent.

L'adolescence peut se diviser en deux stades : la pré puberté, caractérisée par une croissance rapide et par l'apparition des caractères sexuels secondaires ; la puberté, moment où apparaissent chez la fille les premières règles, chez les garçons la première éjaculation.

La puberté est un période de grande transformation chez l'homme ou la femme. Tout se met à changer, le corps, la voix, l'apparition des poils dans certaines parties du corps. Les sentiments changent aussi, envers soi-même, envers les autres.

Que se passe-t-il dans mon corps ?

Autant la fille que le garçon vont connaître durant leur adolescence la transformation de leurs corps. Leur morphologie va progressivement changer. Des signes feront leur apparition et feront prendre conscience à l'adolescent que quelque chose se passe en lui : c'est la période où chez le garçon et la fille, le système reproducteur devient fonctionnel.

Chez la fille :

La croissance en taille est plus précoce chez la fille que chez le garçon, et s'effectue en grande partie pendant la phase pré-pubertaire. Vers l'âge de dix à douze ans, les filles vont donc évoluer plus rapidement que les garçons. C'est vers cet âge que les cellules reproductrices entrent en maturation. Les follicules ovariens arrivent à maturité. Cela va entraîner l'apparition des premières règles. L'apparition des règles est l'un des phénomènes qui marquent le début de cette transformation. Les premiers cycles sont en générale anovulatoires (ne contiennent pas d'ovules). Après plusieurs mois s'installent les cycles ovariens complets avec pont ovulaire. Les règles apparaissent donc en générale vers 12 à 14 ans, même s'il arrive que chez certaines jeunes filles elles peuvent venir plus tôt à l'âge de 11 ans ou plus tard à l'âge de 18 ans. Les premières sont considérées normales si elles surviennent avant l'âge de 16 ans.

Les règles qui tardent anormalement peuvent avoir des causes physiques telles qu'un déséquilibre hormonal, une activité physique excessive, un amaigrissement excessif ou encore le stress. Ce retard peut aussi être le fait de problèmes psychologiques comme le refus de devenir une femme et le souhait de rester une petite fille. Les causes psychologiques peuvent aussi concerner des problèmes de relation avec l'autre sexe (tel le viol ou l'inceste).

Chez certaines femmes ces premières règles entraîneront des douleurs au niveau du bas-ventre. Les ovaires et l'utérus se développent à l'intérieur de l'abdomen. L'utérus augmente de volume et la première vraie menstruation apparaît généralement un à deux ans après les premiers signes de la puberté.

La taille et le poids des jeunes filles augmentent et déjà commencent à apparaître en elles tous les attributs d'une véritable femme. Les seins commencent à grossir. Déjà vers onze ans le soulèvement mammaire est apparu (développé des glandes mammaires), et l'aréole de sein pigment en rose ou en brun. Les hanches s'élargissent et la graisse commence à se déposer sur les cuisses, la poitrine et les fesses.

Des poils apparaissent sur le pubis. Les filles vont connaître des éruptions cutanées (acnés, boutons).

L'adolescence : une révolution - 2/2

LA FILLE DOIT SAVOIR QUE :

- Ce n'est pas que ce ces seins sont particulièrement développés.
qu'elle aura une activité sexuelle précoce.
- La taille des seins n'a aucun rapport avec le niveau de plaisir
(ce n'est pas encore que les seins sont importants que son plaisir le sera)
- Ce n'est pas parce que les mamelons sont proéminents qu'elle
seras facilement excitable.
- Ce n'est pas toutes les femmes qui sont sensibles à une excitation des
seins.
- Le premier rapport sexuel peut entraîner une grossesse.