



## Conception, fertilité et puberté

10-11 ans

### QUE VIT VOTRE JEUNE ?

La période de prépuberté annonce de grands changements chez votre jeune.

À cette période, votre jeune peut :

- avoir commencé sa puberté (poussée de croissance, développement des seins pour les filles, apparition des poils, etc.);
- être anxieux face à ces changements et à ceux qui surviendront dans son corps;
- vouloir en connaître davantage sur la conception, la grossesse et la naissance;
- accorder une plus grande importance à ce que son groupe d'amis pense de lui;
- commencer à prendre une distance de ses parents;
- avoir un intérêt nouveau et une curiosité à l'égard de la sexualité.

### Questions que les jeunes peuvent se poser

- C'est quoi avoir une relation sexuelle ?
- Fait-on un bébé à chaque relation sexuelle ?
- C'est quoi la puberté ?
- C'est quoi les menstruations ?
- C'est quoi l'érection ?  
L'éjaculation ?

### QUOI FAIRE EN TANT QUE PARENT ?

#### Répondez à leurs questions

#### C'est quoi avoir des relations sexuelles ou faire l'amour ?

- Avoir des relations sexuelles ou faire l'amour, c'est lorsque deux adultes se sentent très attirés et qu'ils veulent se démontrer l'amour qu'ils éprouvent l'un envers l'autre. Ils partagent des sentiments agréables (affection, tendresse, plaisir) et des touchers agréables (caresses, baisers).
- Deux adultes peuvent avoir des relations sexuelles (faire l'amour) dans le but d'avoir un enfant mais c'est généralement parce qu'ils ont envie de se rapprocher l'un de l'autre qu'ils vont le faire.

**La puberté, c'est la période où l'on passe de l'enfance à l'adolescence. C'est aussi le moment où les organes sexuels se préparent à fonctionner comme ceux des adultes pour pouvoir se reproduire.**



### Fait-on des bébés à chaque relation sexuelle ?

C'est seulement lorsque des spermatozoïdes se retrouvent dans le vagin de la femme qu'un bébé peut être conçu.

Si les spermatozoïdes rencontrent l'ovule de la femme, celui-ci pourra être fécondé par l'un d'entre eux. L'ovule et le spermatozoïde doivent donc être à la même place au même moment.

Pour éviter que l'ovule soit fécondé, il faut utiliser une méthode de contraception qui empêche les spermatozoïdes de rejoindre l'ovule de la femme (condom, pilule).

### Préparez votre fille à l'arrivée des premières menstruations

Informez votre fille qu'à partir de la puberté, son corps libérera un ovule chaque mois. S'il n'est pas fécondé, il y aura des menstruations (sang qui s'écoule du vagin durant quelques jours). Abordez avec elle ce que sont les menstruations, leur fréquence et leur durée, les douleurs possibles dues aux crampes, les produits d'hygiène féminine qu'elle pourra utiliser et quoi faire si cela lui arrive à l'école. En la préparant avant qu'elle ait ses menstruations, votre fille comprendra que c'est un phénomène naturel dont elle n'a pas à être gênée ou à avoir honte.

### Rassurez votre garçon au sujet des érections et des premières éjaculations

Lors de la puberté, il est possible que votre garçon ait des érections (pénis qui se durcit) sans raison et sans qu'il puisse les contrôler. Dans certaines situations, cela pourra être embarrassant pour lui (en classe, dans les vestiaires). Il est aussi possible qu'il ait ses premières éjaculations durant la nuit. Il s'en apercevra à son réveil parce que du sperme (liquide blanc qui contient des spermatozoïdes) se sera écoulé de son pénis. Rassurez-le en lui disant que ces phénomènes sont normaux et passagers.

### QU'EST-CE QUI PEUT VOUS AIDER ?

#### Livre pour les parents

ROBERT, Jocelyne. *Parlez-leur d'amour et de sexualité*, Les Éditions de l'Homme, 1999.

#### Livre pour les enfants

ROBERT, Jocelyne. *Ma sexualité de 9 à 11 ans*, Les Éditions de l'Homme, 2003.

#### Vous avez besoin d'une ressource professionnelle ?

Vous pouvez appeler le service Info-Santé 811 ou LigneParents au 1 800 361-5085.

#### Astuces

Dites à votre enfant que c'est au cours de la puberté qu'il devient fertile, c'est-à-dire qu'il aura la capacité d'avoir un enfant. Chez le garçon, la fertilité commence lorsqu'il y a production de spermatozoïdes. Chez la fille, elle débute lorsqu'il y a production d'ovules (menstruations). Même si à la puberté, un jeune peut se reproduire, cela ne veut pas dire qu'il est apte à avoir un enfant. Son corps est prêt, mais il doit être prêt dans sa tête et dans son cœur également. Ce qui arrive rarement avant l'âge adulte.

Choisissez le bon moment pour lui parler de la puberté. Il est possible que cela provoque de la gêne pour vous et pour lui. Le choix d'un moment où votre enfant est réceptif facilitera la discussion (dans la voiture, le soir avant de se coucher, après une activité). Il doit savoir que vous êtes là pour répondre à ses questions.



**Rédaction :** Geneviève Gagnon, Direction de santé publique de l'Agence de Lanaudière

Cet outil est rendu possible grâce à la participation financière du Secrétariat à la jeunesse dans le cadre de la Stratégie d'action jeunesse 2009-2014.

**Mise en page :** Alphatek