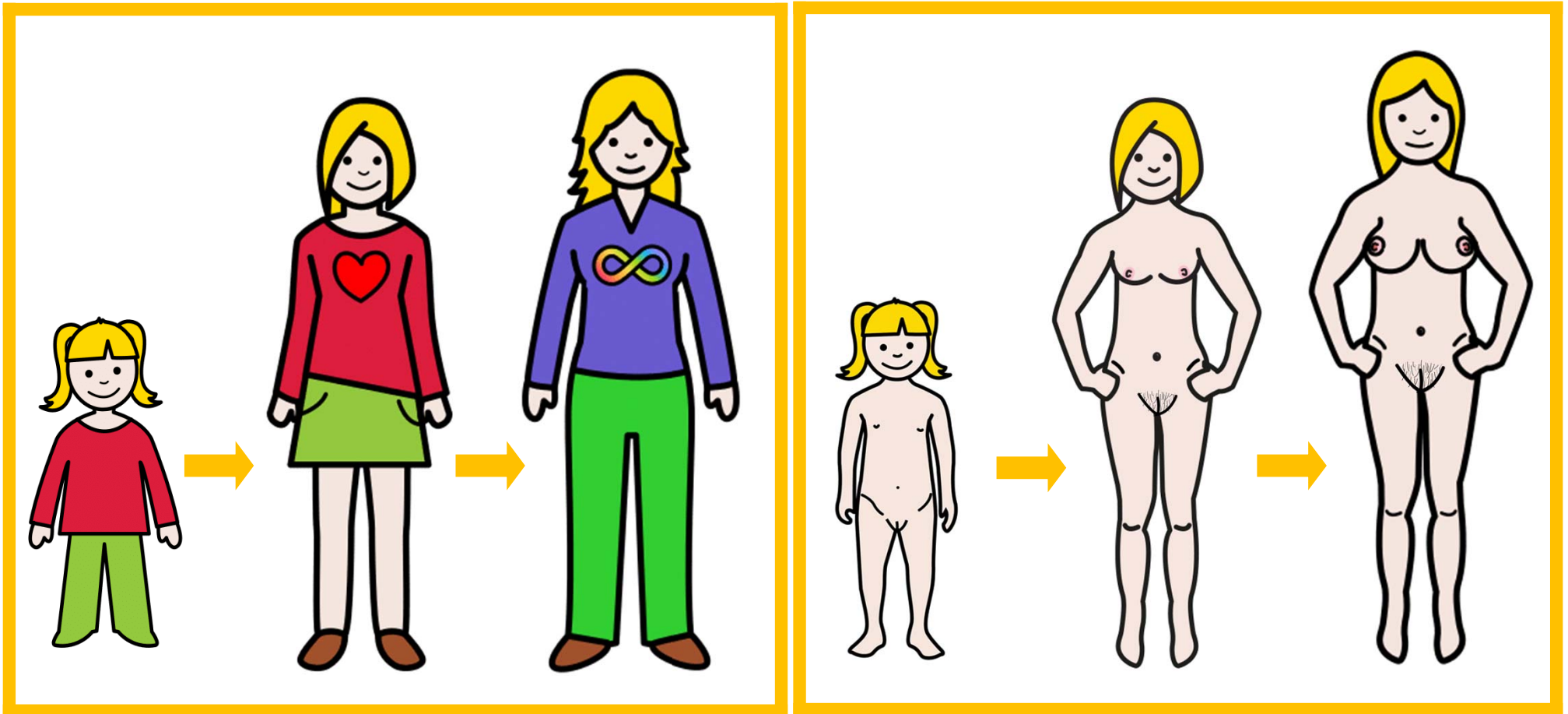
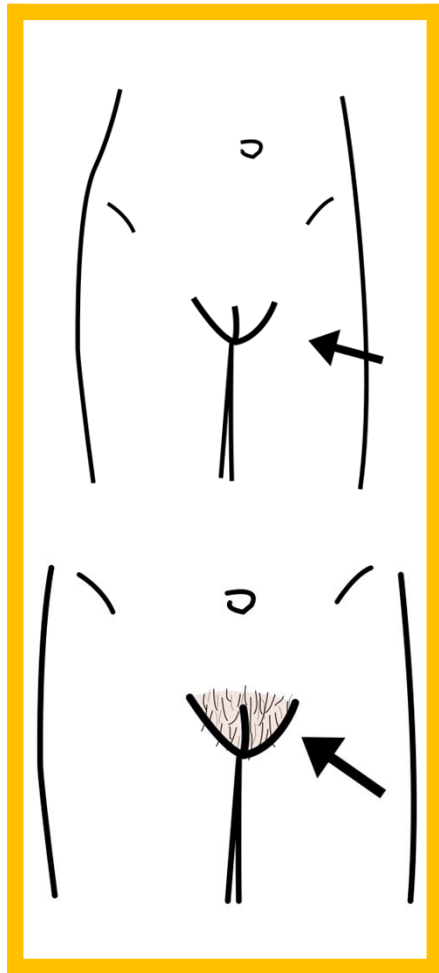


# Je grandis, mon corps change.

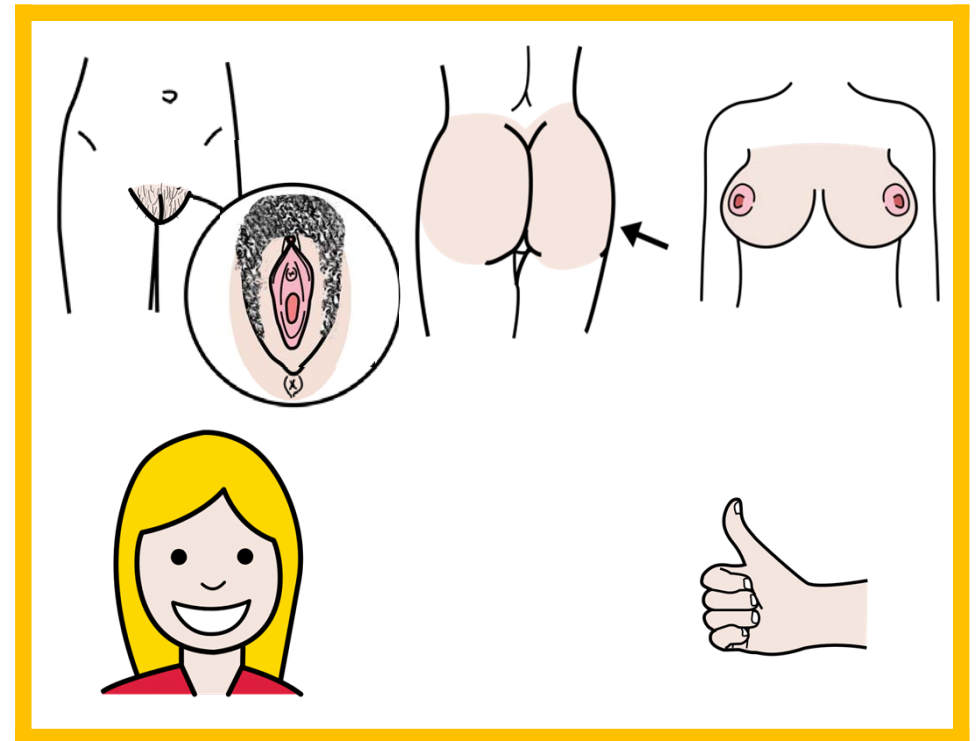
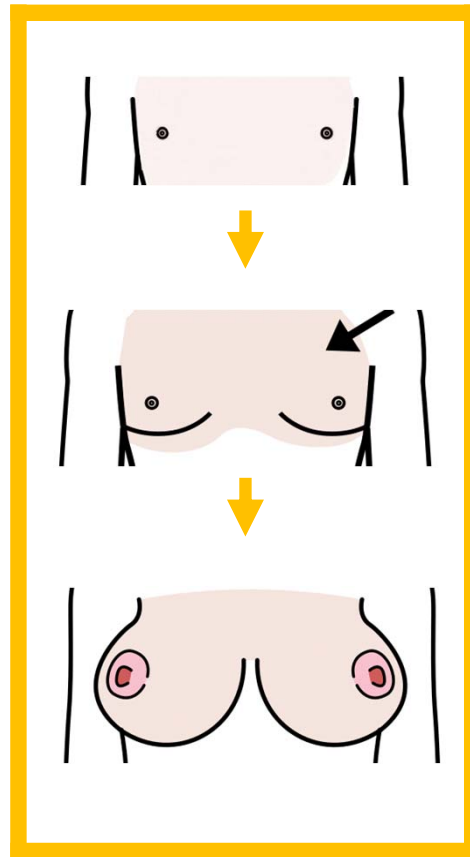


De petite fille, je me transforme en adolescente, puis en femme.

# J'observe les transformations de mon corps.

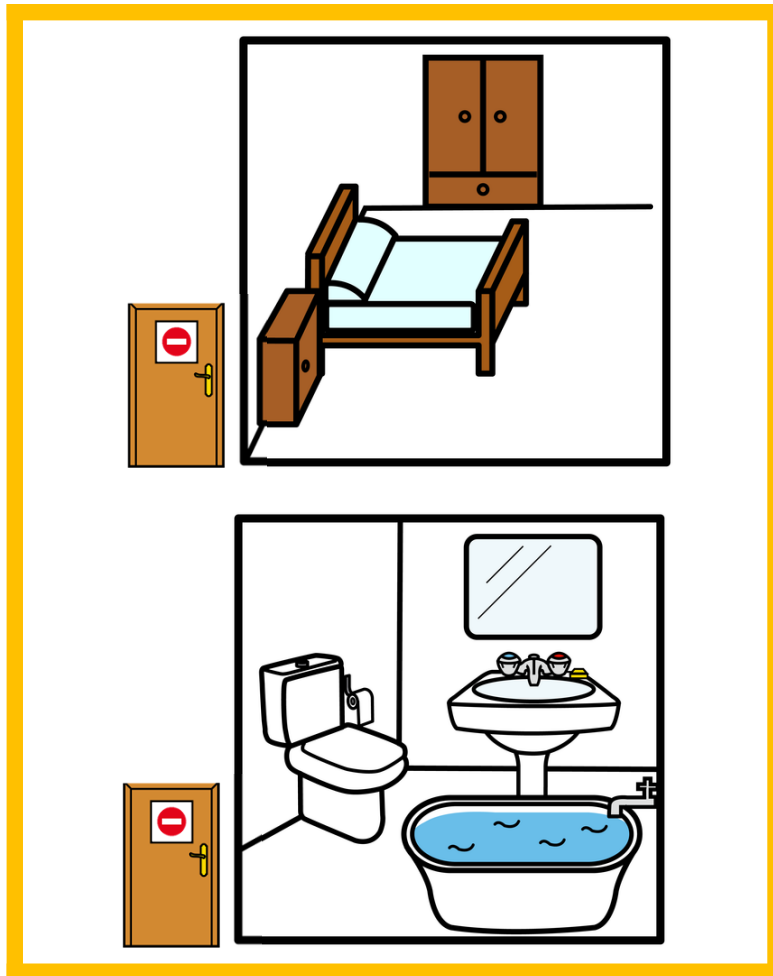


Ma vulve a changé et s'est couverte de poils.  
Mes seins ont grossi.



Parfois, j'ai envie de toucher ou regarder mes parties intimes.  
Ma vulve et mon vagin sont des parties intimes ainsi que mes seins et mes fesses.  
Regarder, toucher mon corps ou me donner du plaisir me fait me sentir bien.

# Les lieux privés



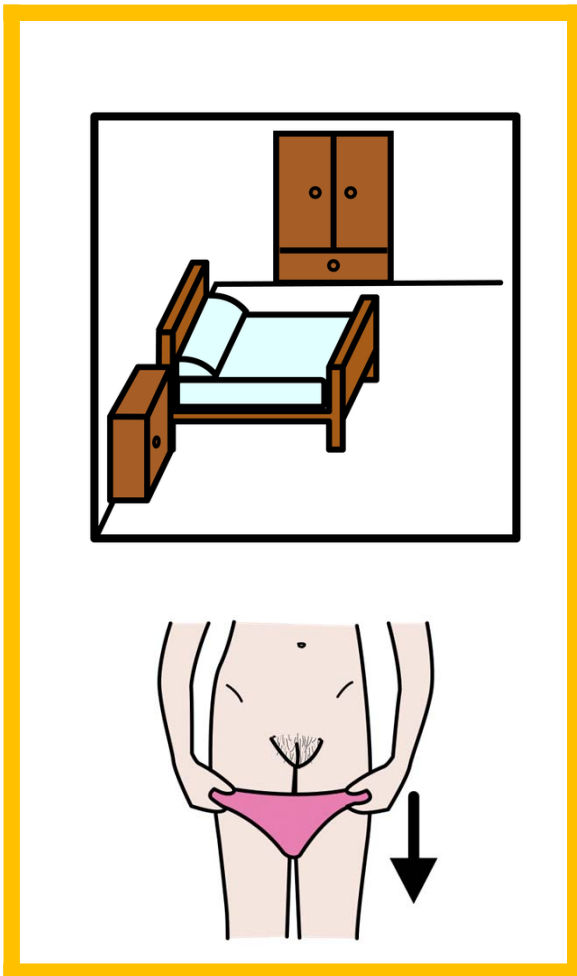
Si j'en ai envie et que je veux toucher mes parties intimes, je vais dans un endroit privé, où je suis seule. Ma **chambre** est un lieu privé. La **salle de bains de ma maison** ou les **toilettes** sont des lieux privés.



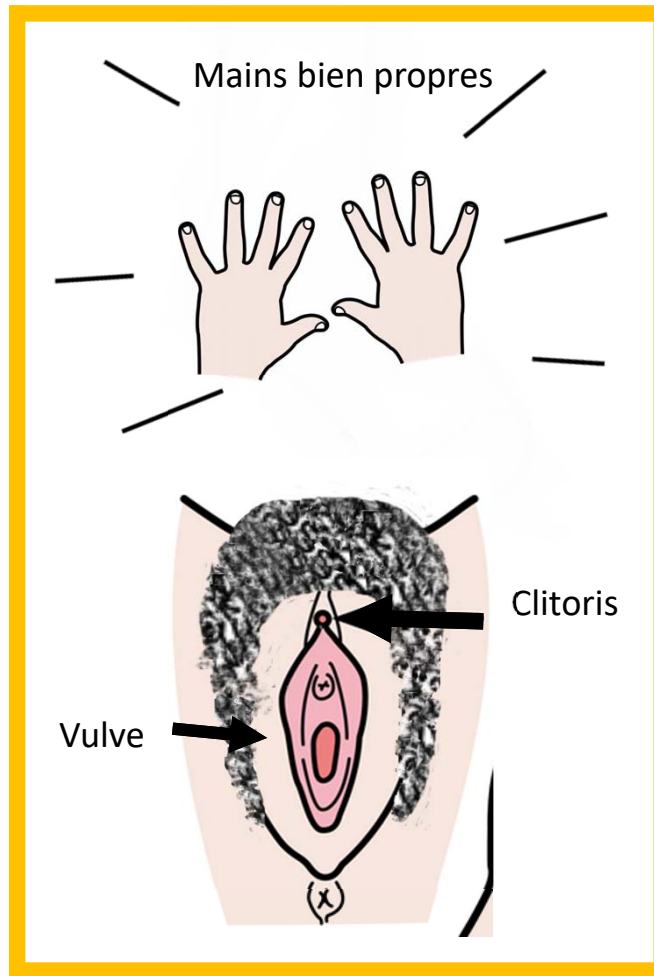
## JE FERME TOUJOURS LA PORTE

Si quelqu'un frappe à la porte ou veut entrer, je peux dire « Non, je suis occupée ».

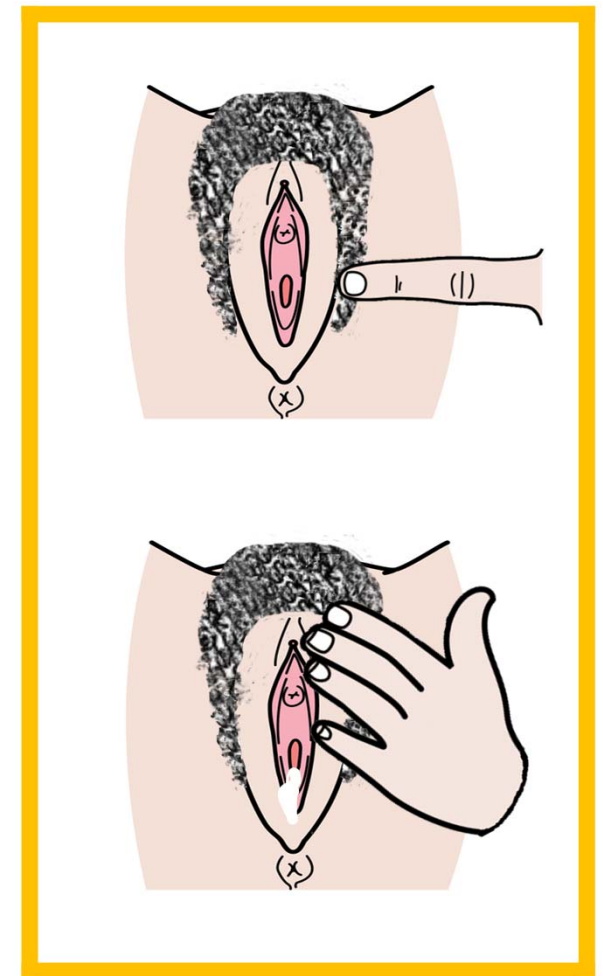
# La masturbation



Dans ma chambre, je peux m'asseoir ou m'allonger sur mon lit et baisser mes sous-vêtements.



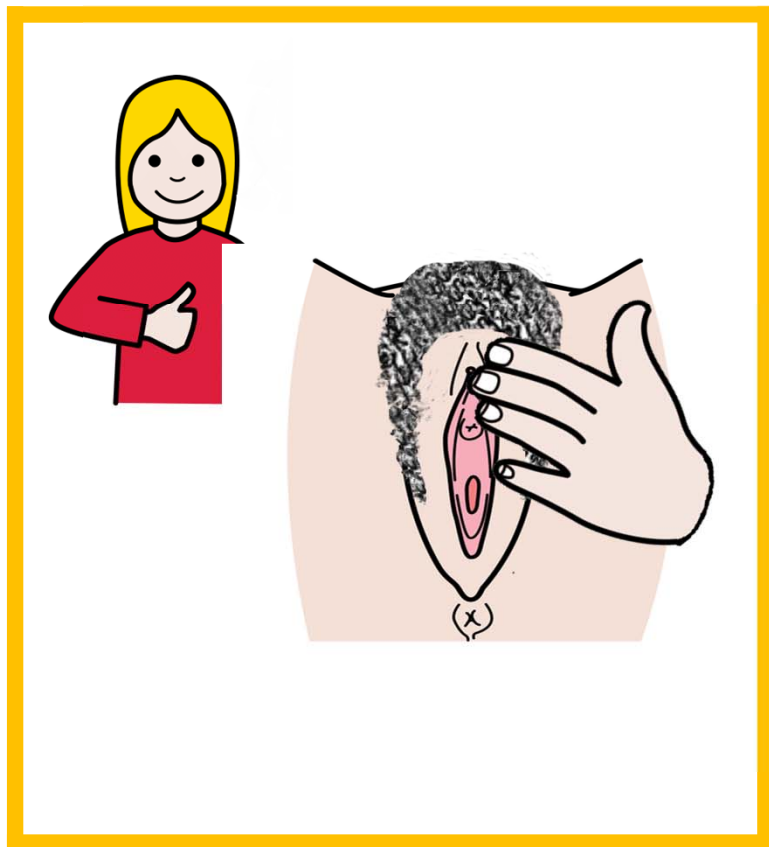
Il faut que mes mains soient bien propres. Je peux caresser ou toucher ma vulve et mon clitoris avec un ou plusieurs doigts, de différentes manières, lentes et rapides, c'est ce que l'on appelle la **masturbation**.



Je peux aussi mettre un ou plusieurs doigts dans mon vagin. Parfois un peu de liquide peut sortir de mon vagin, c'est normal, c'est la **lubrification vaginale**.



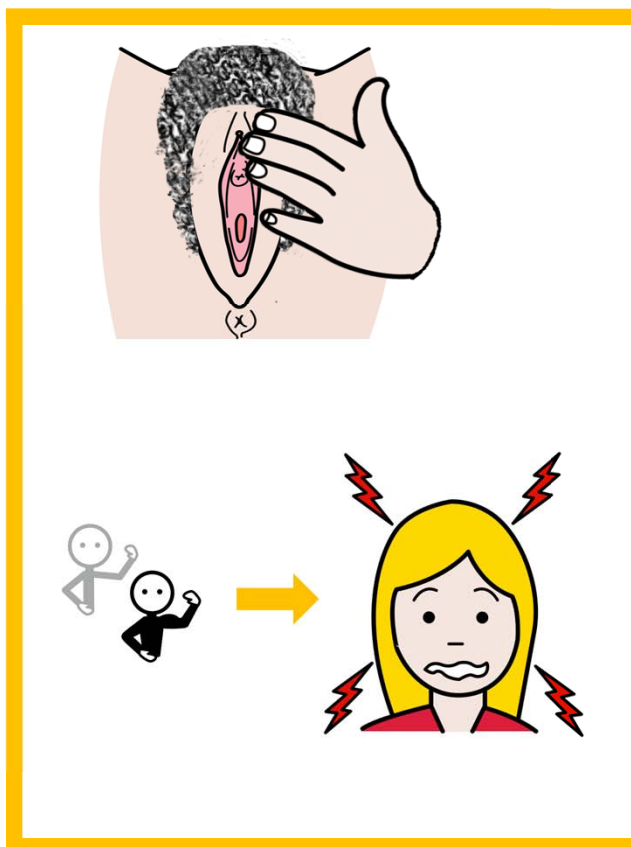
# La masturbation



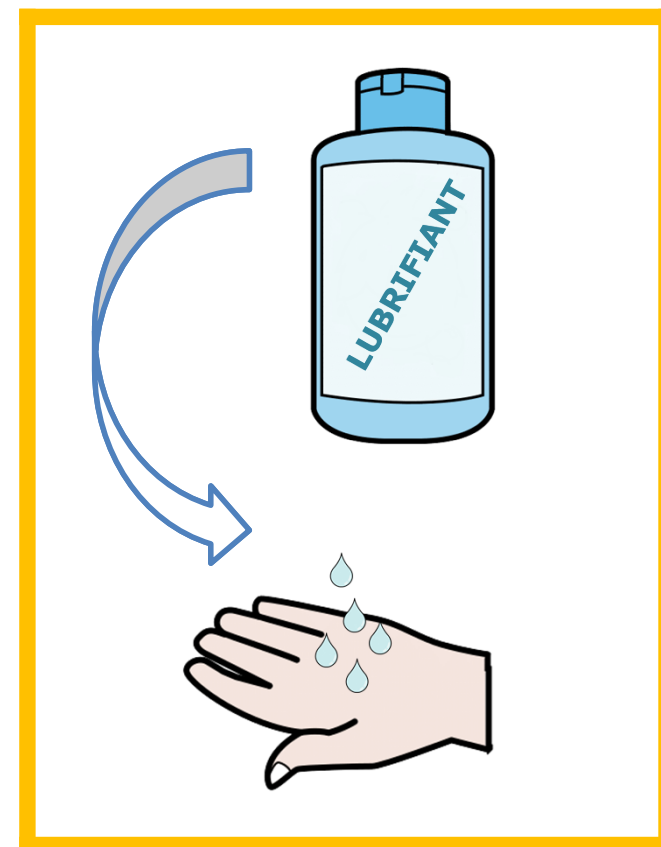
Parfois, quand je me masturbe, je peux avoir beaucoup de plaisir: c'est ce que l'on appelle l'**orgasme**.

Je me sens alors très bien, détendue.

Parfois, je n'atteins pas l'orgasme, ou je n'arrive pas à me masturber, ce n'est pas grave, cela reste un moment agréable qui me permet de mieux connaître mon corps.



Mais je dois faire attention de ne pas me masturber trop fort, car ma vulve et mon vagin sont sensibles. Je risque d'avoir mal ou de me blesser.

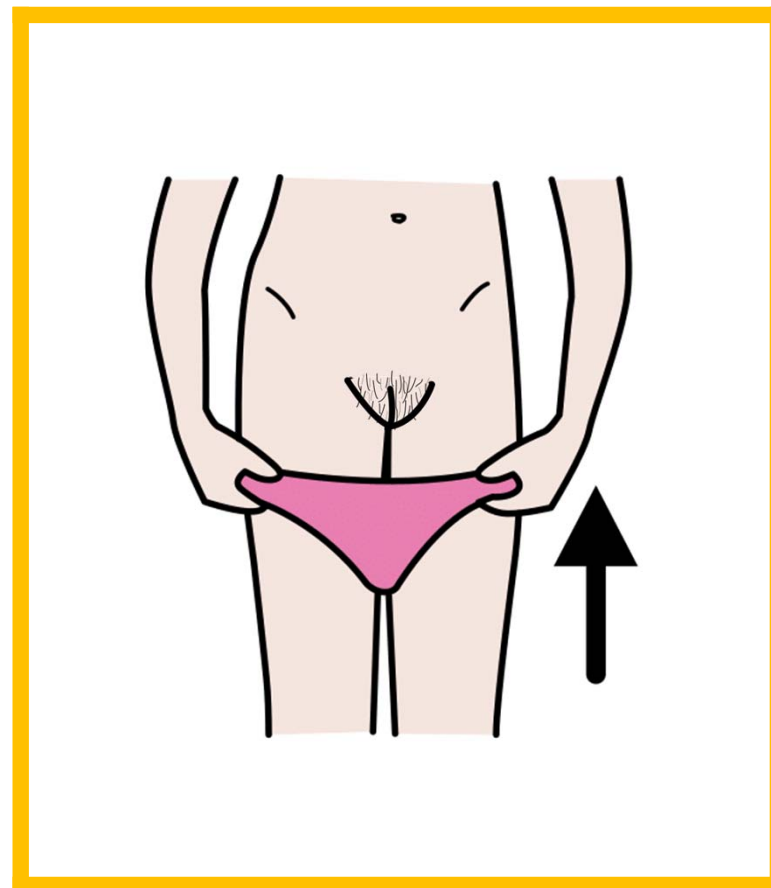


Pour que la masturbation soit plus confortable et plus agréable, c'est bien d'utiliser un lubrifiant. Quelques gouttes sur la main ou les doigts permet d'avoir un ressenti lisse et glissant et d'éviter les frottements ou les irritations qui peuvent faire mal.

# La masturbation



Après m'être masturbée, je me nettoie avec un mouchoir jetable ou du papier de toilette.

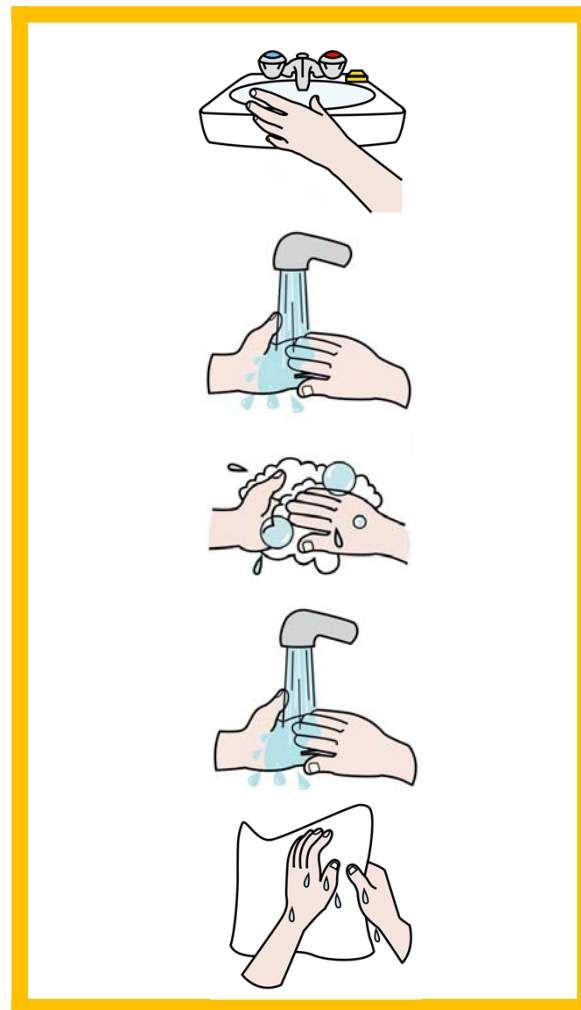


Puis je remets mes sous-vêtements, je me rhabille.

# La masturbation



Je jette le mouchoir ou le papier toilette dans la poubelle.



Puis je me lave et me sèche les mains.



# Ma vie intime

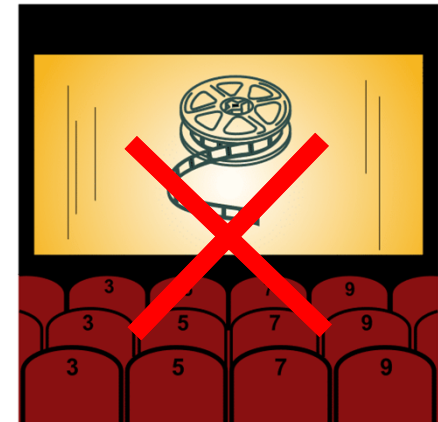
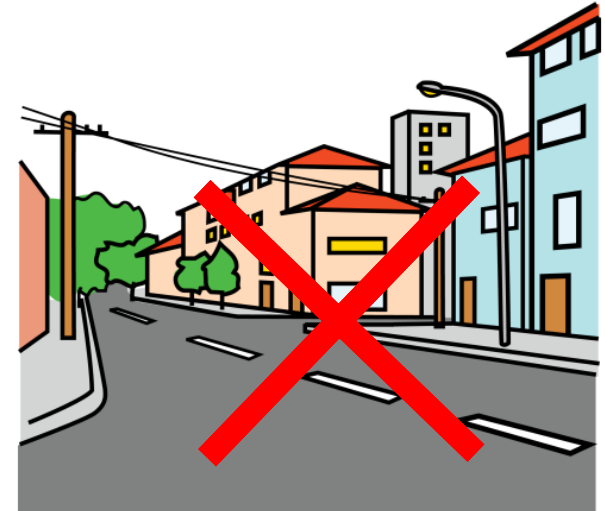
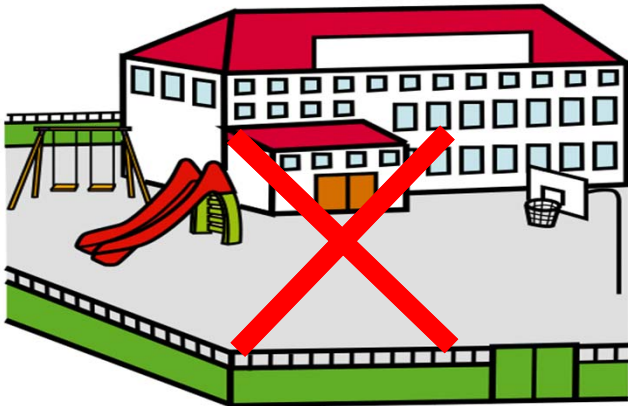


C'est normal et c'est bien de toucher ses parties intimes ou de se masturber, mais je ne parle pas de mes activités privées et de mon intimité à d'autres personnes.



Je ne touche pas mes parties intimes devant ma famille, mes amis ou d'autres personnes.

# Ma vie intime



Je ne touche pas mes parties intimes dans les lieux publics (le collège, le lycée, mon lieu de travail, dans la rue, les magasins, les transports en commun, au cinéma, etc...).