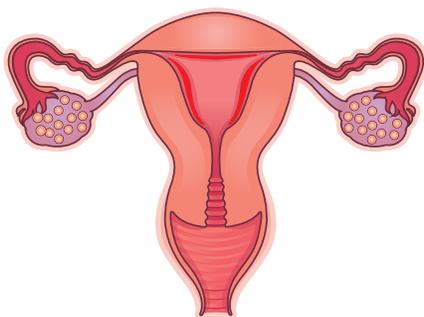


## FICHE D'ACCOMPAGNEMENT 6 – EXPLICATIONS SUR LES MENSTRUATIONS ET L'ÉJACULATION

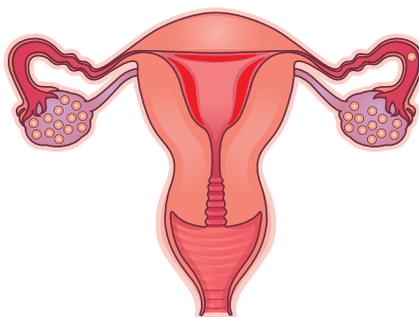
### LE CYCLE MENSTRUEL

Les menstruations surviennent après une série de changements à l'intérieur du corps de la femme dans les organes génitaux internes.

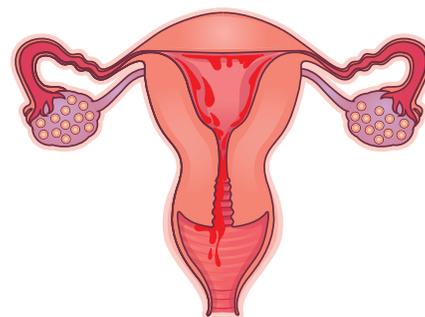
1. À la puberté, l'ovaire libère normalement un ovule chaque mois. À ce moment, la membrane intérieure de l'utérus s'épaissit et se gonfle pour se préparer à recevoir un ovule fécondé.
2. S'il n'y a pas eu d'ovule fécondé, c'est-à-dire de rencontre entre l'ovule et un spermatozoïde, la membrane s'écoule de l'utérus, passe par le vagin et sort du corps de la femme lors des menstruations.
3. Comme ce phénomène revient chaque mois, on l'appelle « cycle menstruel ».



ENDOMÈTRE QUI S'ÉPAISSIT



OVULATION



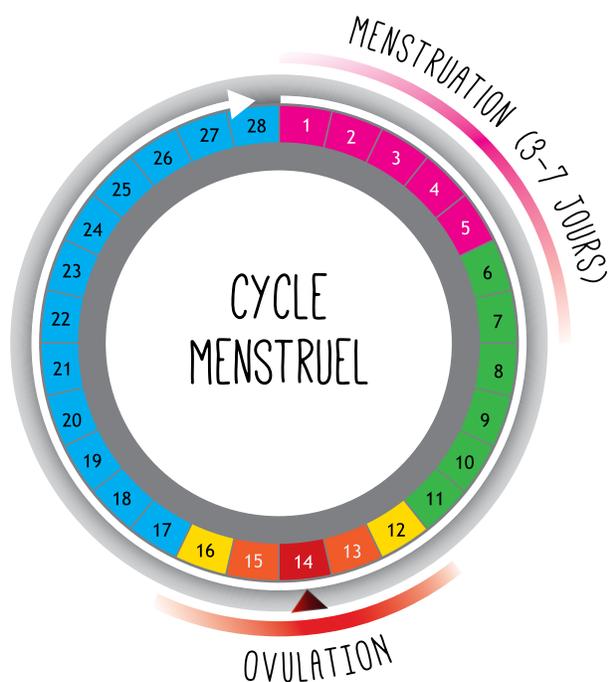
MENSTRUATION

# ACTIVITÉ 1 : OPÉRATION – TRANSFORMATION

## LE CYCLE MENSTRUEL

### Comment calculer la durée de son cycle menstruel ?

Il faut savoir que les cycles menstruels peuvent souvent être irréguliers à l'adolescence, car le corps de la fille est en période d'ajustement. Pour calculer la durée de son cycle menstruel, il s'agit de compter à partir du premier jour de l'apparition du saignement (jour 1) jusqu'au prochain saignement. C'est la durée du cycle menstruel. L'exemple suivant illustre bien un cycle menstruel de 28 jours.



### Ce qu'il faut retenir :

- Le nombre de jours de la première partie du cycle, du jour 1 jusqu'à l'ovulation, est variable, alors que la deuxième partie, de l'ovulation au saignement, compte habituellement 14 jours.
- Les spermatozoïdes peuvent vivre jusqu'à trois jours dans le corps de la femme et l'ovule, jusqu'à deux jours.
- À l'adolescence, on ne peut être sûre à 100% de la durée de son cycle, donc on ne peut jamais prévoir le moment exact de l'ovulation.

La prudence est de mise, puisqu'il est possible que les derniers jours des menstruations fassent partie de la période fertile.

## FICHE D'ACCOMPAGNEMENT 6 – EXPLICATIONS SUR LES MENSTRUATIONS ET L'ÉJACULATION

### L'ÉJACULATION

L'éjaculation est le phénomène par lequel le sperme est expulsé à l'extérieur du pénis de l'homme. Elle survient après une série de changements à l'intérieur du corps de l'homme dans les organes génitaux internes.

Lors de la puberté, les testicules commencent à produire des spermatozoïdes. Ceux-ci montent jusqu'à la prostate, qui sécrète une substance visqueuse, plutôt épaisse et blanchâtre. Ce liquide est alcalin et aide à protéger les spermatozoïdes de la destruction que provoquerait l'acidité du vagin. Ce liquide forme, avec les spermatozoïdes et le liquide des glandes séminales, le sperme.

L'éjaculation peut survenir lorsque le garçon est excité sexuellement, de façon spontanée et dans son sommeil. Les rêves érotiques ne sont pas nécessaires pour qu'une éjaculation nocturne survienne à l'adolescence.