
DÉSAGRÉMENTS COURANTS

Sècheresses : la vulve et le vagin sont naturellement lubrifiés. Stress, savon, épilation, contraceptions hormonales, tampon, serviettes hygiéniques, vêtements, sous-vêtement trop serrés peuvent entraîner un manque de lubrification de ces zones et des irritations.

Mycoses : ce sont des Infections Sexuellement Transmissibles (IST) qui provoquent des rougeurs et démangeaisons au niveau des organes sexuels. Le port de certains vêtements, s'essuyer d'arrière en avant, ne pas se laver les mains avant un contact avec le sexe ou encore les allers-retours entre la vulve et l'anus lors d'un cunnilingus. Plusieurs traitements sont disponibles en pharmacie.

Cystite (infection urinaire) : inflammation de la vessie (souvent d'origine bactérienne) qui doit être traitée rapidement afin d'éviter qu'elle ne se propage vers les circuits rénaux puis la voie sanguine, pouvant mettre la vie en danger.. Elle peut être provoquée par manque d'hydratation, des vêtements trop serrés, se retenir d'uriner, la prise de certains médicaments...



HYGIÈNE QUOTIDIENNE



Le vagin est auto-nettoyant, nul besoin donc de le laver, encore moins avec des savons qui vont dérégler le PH de ton microbiote vaginal (ou flore vaginale).

Il en va de même pour la vulve, pour la laver il te suffit d'eau tiède. L'usage de savons risque de provoquer mauvaises odeurs, sécheresses, irritations, voire des mycoses par, notamment, le dérèglement de ta flore vaginale.

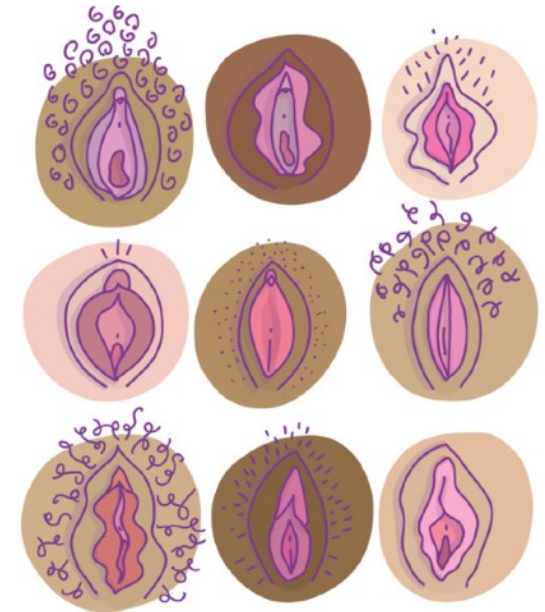
Deux bonnes nouvelles : il te suffit d'arrêter de te laver la vulve et le vagin au savon pour que tout fonctionne correctement et tu feras des économies en gels de douche !

JOURNÉE ÉGALITÉ DES GENRES
ET DES SEXUALITÉS

Les Psycocos - Université de Nîmes

www.psycocos.com

BIEN DANS TA VULVE



...

Petit dépliant d'informations regroupant tout ce que nous avons jugé important de te faire savoir au sujet de la vulve, du vagin et de ce qu'on peut faire pour en prendre soin au quotidien.



LES PROTECTIONS MENSTRUELLES

Tampon hygiénique : s'insère dans le vagin, doit être changé toutes les 4h afin d'éviter l'apparition de staphylocoques dorés pouvant entraîner un syndrome de choc toxique. Il est préférable d'utiliser des tampons bio non-blanchis afin d'éviter la présence de pesticides ou encore de chlore dans les tampons industriels lambda.

Serviettes hygiéniques : se placent sur les sous-vêtements. Peuvent contenir des éléments chimiques dangereux pour la flore vaginale.

Coupe menstruelle : faite en silicone chirurgical, elle s'insère dans le vagin. A vider toutes les 4h afin d'éviter l'apparition de staphylocoques dorés pouvant entraîner un syndrome de choc toxique. Il est recommandé de la nettoyer à l'eau claire et de la stériliser avant et après la période d'usage.

Sous-vêtements et serviettes lavables : en tissu à attacher à ses sous-vêtements et à laver en machine après usage.

Eponges menstruelles : naturelles ou synthétiques, elles peuvent être placées dans le vagin afin de récolter le sang produit lors des menstruations. Il s'agit d'une protection souvent réutilisable. À laver après usage.

Le flux instinctif : Pour les personnes ayant un flux léger à modéré, il est possible de "s'entraîner à retenir" le flux et à ne le laisser s'écouler qu'en même temps que les urines directement dans les toilettes.

Il en existe toutes sortes, chaque protection est plus ou moins adaptée à une personne. L'idéal est d'en essayer plusieurs et trouver celle qui te convient le mieux et de te renseigner sur les différentes méthodes qui existent afin de connaître leurs avantages et inconvénients.

LA CONTRACEPTION

Il existe toutes sortes de contraceptions, chacune avec ses avantages et inconvénients, certaines seront donc plus adaptées à toi que d'autres. Voici un bref résumé des plus courantes :

Pilule : hormonale et à usage quotidien, une version pour les hommes est également en cours de tests cliniques.

DIU ; aussi appelé stérilet, il peut être en cuivre ou hormonal et se pose chez un professionnel de santé.

Anneau vaginal : se place une fois par mois au fond du vagin et les hormones passent dans le sang par la paroi vaginale.

Préservatif externe : se place sur le pénis, est le seul (avec le préservatif interne) à protéger des IST.

Préservatif interne : se place dans le vagin jusqu'à 4 heures avant le rapport et protège également des IST. Les préservatifs externe et interne ne doivent pas être utilisés simultanément.

Stérilisation volontaire : vasectomie pour les hommes et ligature des trompes ou hystérectomie pour les femmes qui ne souhaitent pas/plus avoir d'enfants.

L'implant : contient les mêmes hormones que la pilule. Il se place sous la peau et diffuse directement les hormones dans le sang pour supprimer l'ovulation. Il doit être changé tous les trois ans maximum.

Le patch : timbre qui se place sur la peau et diffuse ainsi des hormones dans le sang.

Le diaphragme : se met dans le vagin au contact du col de l'utérus pour empêcher le passage des spermatozoïdes vers l'intérieur de l'utérus.

Il en existe bien d'autres et pour plus d'infos nous te conseillons de consulter le site, très complet et détaillé :

choisirsacontraception.fr

