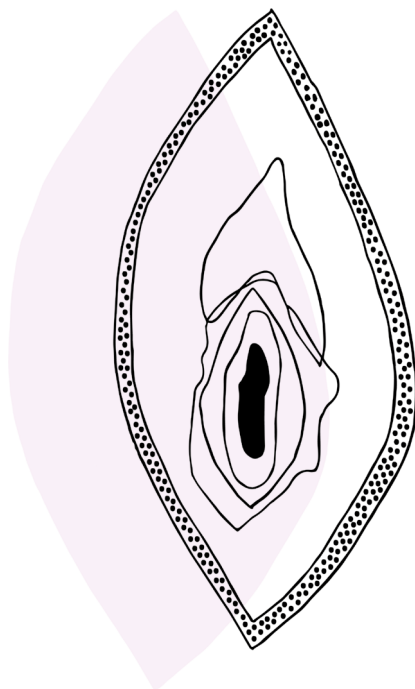


Élise Thiébaud et Camille Tallet

Au bonheur des vulves

Le manuel antidouleur
qui en a entre les jambes



LEDUC 

Il a fallu des siècles pour découvrir le clitoris et oser parler de vagin. Il était temps de s'occuper de notre vulve, cet ensemble d'organes méconnu qui est la porte d'entrée des plaisirs et, parfois, de la vie. Mais alors que chaque personne dotée d'un utérus a déjà entendu parler de frottis, de contraception et d'accouchement, la santé et le bien-être de nos entrejambes restent tabous. Or brûlures, démangeaisons, lourdeurs voire infections de la vulve touchent un grand nombre d'entre nous à un moment ou à un autre de notre vie !

Dans cet ouvrage, découvrez :

- **Un voyage fascinant au cœur de la vulve : histoire, anatomie, mystères et secrets de la flore vaginale...**
- De cystite à sécheresse vaginale, en passant par mycoses, endométriose ou règles douloureuses : **de nombreuses solutions pour prévenir et soigner des souffrances qui n'ont rien de fatal !**
- **Les règles d'or d'une vulve en bonne santé.**
- **Un tableau des symptômes** pour comprendre à quoi peuvent correspondre les douleurs, irritations, brûlures, crampes, inflammations, démangeaisons qui nous gâchent trop souvent la vie !
- **Un tableau de bord** à compléter pour un bon suivi de sa santé vulvaire.

Le guide indispensable pour prendre soin de soi, sans tabou et sans honte !

Journaliste féministe, **Élise Thiébaud** est l'autrice du best-seller *Ceci est mon sang : petite histoire des règles, de celles qui les ont et de ceux qui les font* (La Découverte, 2017), traduit dans plusieurs pays, et de *Les règles... quelle aventure !* (La Ville brûle, 2017).

Camille Tallet est sage-femme, ostéopathe et présidente de l'association Périnée Bien-Aimé.

17 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2282-7



9 791028 522827

editionsleduc.com

LEDUC 

Rayon : Santé

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Édition : Céline Haimé
Correction : Christel Desmaris
Maquette : Jennifer Simboiselle
Design couverture : Antartik
Illustration p. 12-13 : Lola Maire
Illustration de couverture : Vanille Gibier

Ouvrage publié avec le concours de l'agence Kalligram

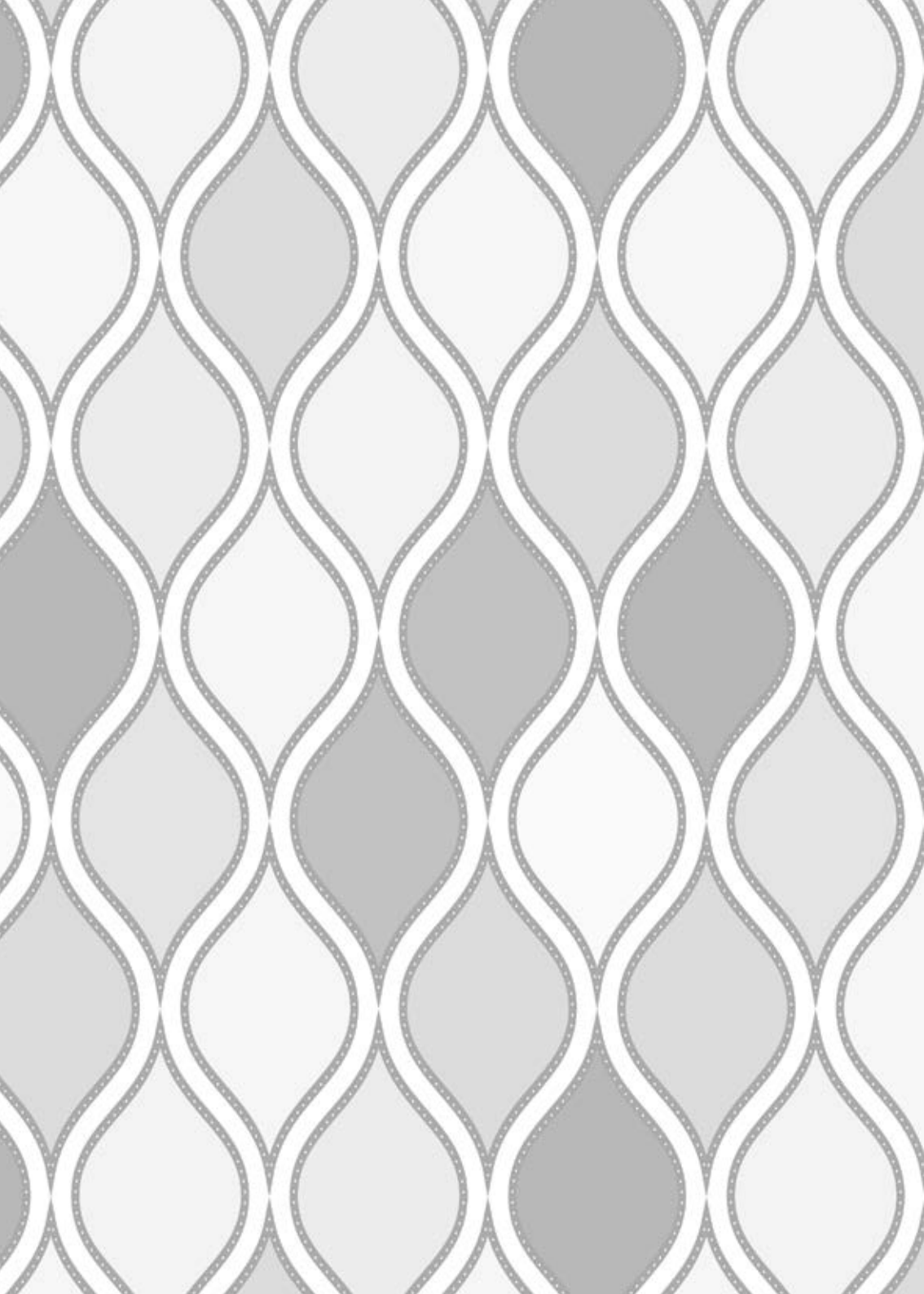
© 2021 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2282-7

Camille Tallet et Élise Thiébaud

Au bonheur des vulves

Le manuel antidouleur
qui en a entre les jambes

LEDUC 



Sommaire

Introduction	7
Première partie	
DE LA DOULEUR À LA DOUCEUR	15
1 Un peu d'histoire	17
2 Un peu d'anatomie	23
3 Flore vaginale	33
4 Dans le secret des sécrétions	43
5 Tout au long de la vie	51
Deuxième partie	
DES MOTS SUR LES MAUX	59
Introduction	61
1 Bartholinite	65
2 Cancer de la vulve	71
3 Candidoses et mycoses	77

4	Cystite infectieuse	85
5	Cystite interstitielle	95
6	Descente d'organes ou prolapsus	101
7	Endométriose	107
8	Herpès simplex	117
9	Lichen scléreux	123
10	Papillomavirus	129
11	Post-partum	135
12	Règles douloureuses	145
13	Sécheresse et atrophie vulvovaginales	155
14	Vaginisme	163
15	Vaginose	171
	Les règles d'or d'une vulve en bonne santé	179
	Tableau des symptômes	182
	Table des matières	185
	Mon tableau de bord	188

Introduction

À PREMIÈRE VULVE

Si vous lisez ce livre, c'est sûrement parce que vous avez vu le jour avec une vulve, ou que vous avez l'honneur d'en côtoyer, ce dont nous ne pouvons que vous féliciter.

Vivre avec une vulve nous offre des joies multiples tout au long de la vie. Qu'il s'agisse du simple plaisir de croiser les jambes, de faire enfin pipi alors que l'on se retenait depuis des heures, de nager nue dans un lac un jour d'été ou d'éprouver un orgasme en 3D alors que l'on n'avait même pas de lunettes adaptées... les possibilités vulvaires sont infinies, et vont jusqu'à nous permettre de donner naissance à un autre être humain – une prouesse remarquable, quand on songe à la taille du bébé par rapport à celle de l'orifice par lequel il doit se faufiler pour sortir.

Sans vouloir lancer la compétition au saut du lit, rappelons que, si le pénis peut doubler de volume lorsqu'il entre en érection, l'utérus passe de la taille d'une figue à celle d'une pastèque durant la

grossesse. Et pour la vulve, la promenade n'est pas toujours de santé, avec ou sans passage par la maternité.

La douleur, sa mère !

Crampes, inflammations, démangeaisons, irritations ou infections peuvent se manifester, à un moment ou un autre, dans nos parcours intimes. Quand les douleurs sont causées par les menstruations, on parle de « dysménorrhées ». Quand elles se produisent à l'occasion d'un rapport sexuel, on parle de « dyspareunie ».

Réunies sous le terme de « vulvodynie », ou de « vulvite » en cas d'inflammation locale, les douleurs de la vulve peuvent avoir différentes causes : infection, déficit hormonal, endométriose, sécheresse vaginale, suites de couches ou d'opération chirurgicale, traitements médicaux, mais aussi traumatisme physique ou émotionnel...

L'histoire des violences envers les femmes peut également entraîner des douleurs transmises inconsciemment par nos mères, grand-mères, arrière-grand-mères, lorsqu'elles ont été confrontées à des événements douloureux : viol et violence sexuelle, fausse couche, grossesse non désirée ou difficile, avortement clandestin ou mal vécu, accouchement compliqué, perte d'enfant, abandon, maladies sexuelles... créent un environnement propice, dans un contexte de tabou et de silence autour de ces questions, à l'apparition de douleurs dont on ne comprend pas toujours l'origine, mais qui créent un corps de souffrance souvent lourd à porter.

Les violences obstétricales ou gynécologiques font aussi partie de ces traumatismes qui s'inscrivent dans l'inconscient, et peut-être même dans les gènes.

Parlons vulvairement

Qu'elles soient chroniques ou occasionnelles, profondes ou légères, les douleurs vulvaires sont rarement prises au sérieux. Elles peuvent même donner lieu à des réflexions déplacées de la part de soignants ou soignantes persuadés, dès lors qu'ils ou elles ne parviennent pas à leur trouver une cause organique, que c'est « dans la tête ». Hormis une ignorance de l'anatomie inquiétante chez une personne supposée un peu calée en médecine, ce diagnostic sauvage nous oblige à prendre notre mal (et parfois notre mâle) en patience, faute d'être correctement pris en charge.

Derrière la vulvodynie, il peut être question de vulvite, vaginose, vulvovaginite, vaginisme et vestibulodynie (qui n'est pas une maladie de l'oreille, de la veste ou de la bulle) : autant d'appellations barbares qui semblent créées dans l'unique but de nous intimider, mais qu'il peut être utile de connaître pour prendre soin de sa vulve sans gêne et sans délai.

Pour le bien-être intime, le mieux est encore de rappeler trois choses :

- ◆ une vulve en bonne santé ne fait pas souffrir ;
- ◆ elle ne démange pas, ne brûle pas, ne sent pas mauvais ;
- ◆ elle est constamment humide et lubrifiée.

En ce qui concerne les odeurs, dont on a du mal à parler, il faut savoir que, contrairement à ce qu'affirment les publicités pour des produits intimes, la vulve ne sent pas la rose, la violette ou le lilas, mais une odeur personnelle, qui peut rappeler un peu le yaourt pour le côté acide ou les embruns pour le côté salé. Néanmoins, quand elle se met à sentir le poisson pas frais – pour parler « vulvairement » – c'est qu'il y a un problème.

On vous le répétera tout au long de ce manuel : la moindre sensation de malaise ou d'inconfort, à n'importe quel moment du cycle, ou après la ménopause, est un signe à prendre en considération. Non pas parce que cela pourrait être terrible, mais justement parce que le plus souvent, ça ne l'est pas !

De nombreux maux bénins peuvent nous gêner au quotidien, que nous ne soignons pas parce que nous avons honte ou peur d'aborder le sujet, y compris dans l'intimité. Notre vie de couple peut en souffrir, alors qu'il suffirait de s'en occuper pour retrouver le bien-être intime.

Avec des gestes de prévention et de soin adaptés, on peut atteindre et maintenir un confort vulvaire qui améliore la vie jour après jour, et la santé au long cours.

Apprendre à s'écouter, c'est aussi savoir se respecter et se faire respecter : dans nos relations avec nous-mêmes et avec les autres, dans l'intimité, lors des soins que nous recevons. On peut guérir une mycose ou mettre fin à des douleurs et ne pas souhaiter pour autant avoir une relation sexuelle ou recevoir une pénétration. Et on en a parfaitement le droit.

Corps à cœur

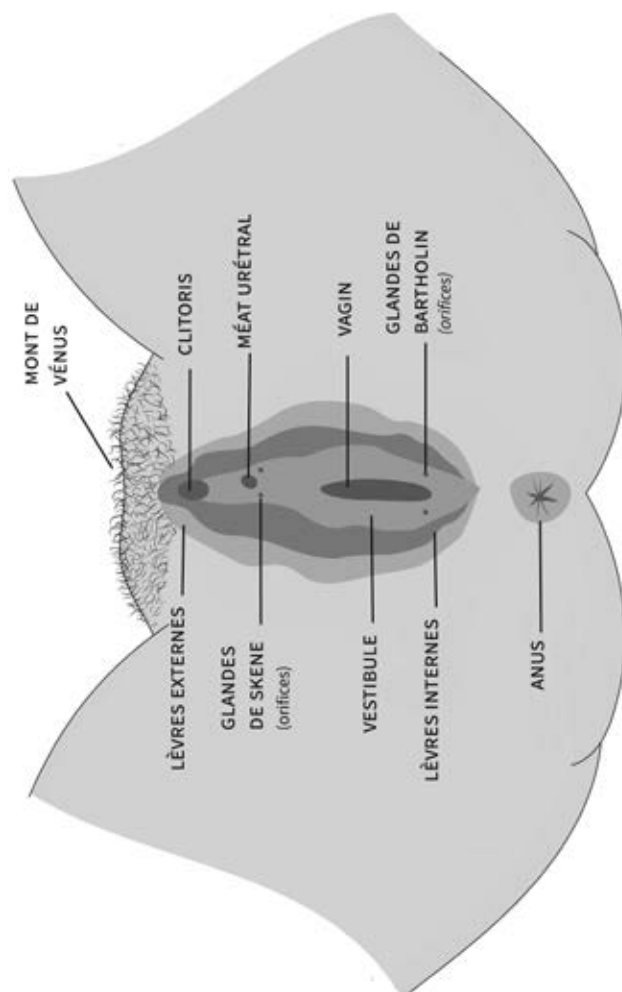
Personne ne sait mieux que nous ce que nous ressentons : ni une sage-femme, ni un médecin, ni notre partenaire de vie, nos parents ou notre entourage. Quelquefois, une maladie bénigne d'un point de vue clinique peut nous occasionner de grandes douleurs ; d'autres fois, en dépit d'une pathologie importante, la souffrance sera discrète, peut-être pour des raisons physiologiques, ou parce que l'on possède une grande résistance à la douleur.

Il se peut enfin que l'on ait rendu des symptômes muets en utilisant des médicaments qui soignent leurs manifestations, mais de façon parfois inadaptée, si bien que les maladies reviennent sans cesse faute d'en avoir identifié les causes réelles. Vous verrez que cela arrive, notamment, en cas de mycose ou de vaginose, que l'on confond souvent.

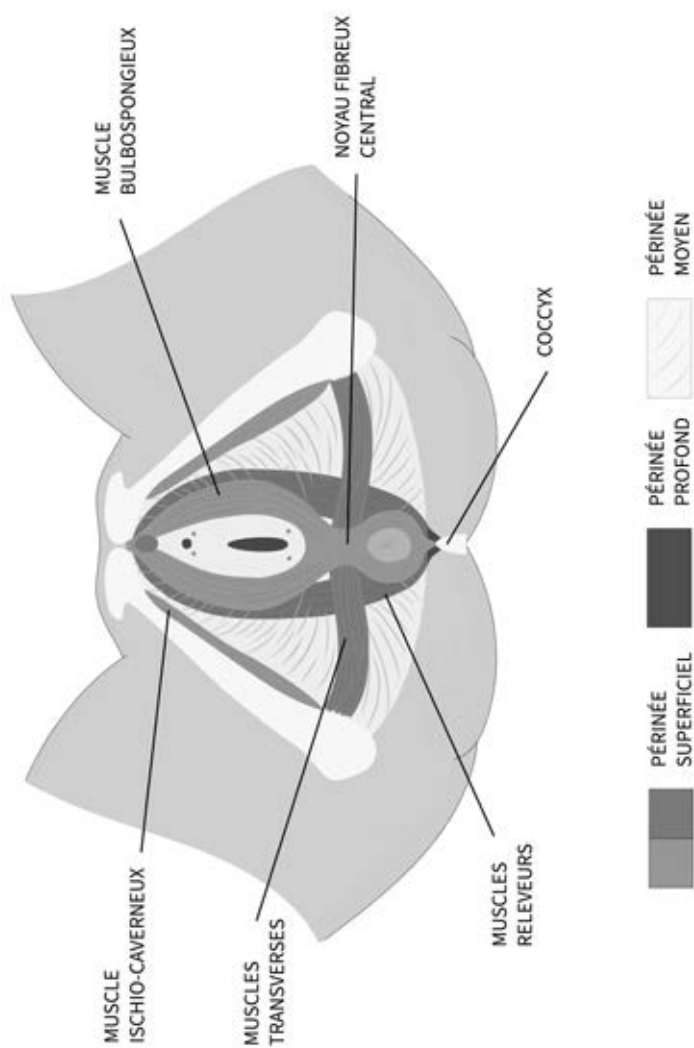
Ce manuel antidouleur est conçu pour vous aider à mieux décrypter les signes que votre corps – et, en particulier, votre vulve – vous envoie.

Mais, avant de partir à la découverte de son code secret, nous commencerons par vous raconter son histoire... qui remonte à l'ère des cavernes !

Un poil d'anatomie



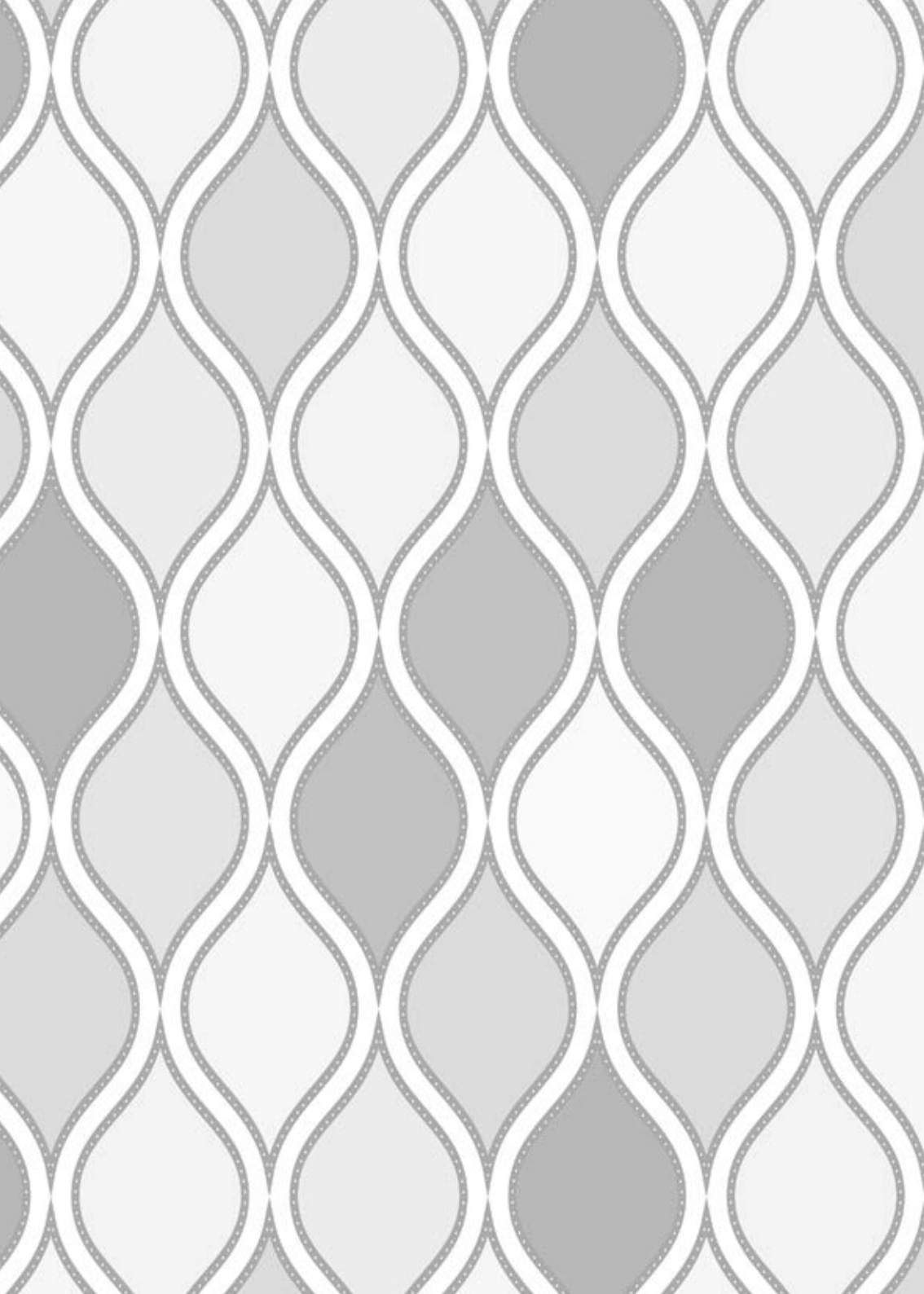
Introduction



Première
partie

DE LA DOULEUR À LA DOUCEUR

Comprendre, soigner
et aimer sa vulve tout
au long de la vie



Un peu d'histoire

BAUBÔ ET SES SŒURS

On l'a aujourd'hui un peu oublié mais, durant des milliers d'années, la vulve a été un symbole vénéré, signe de divinité, et d'antiques légendes, comme celle de Baubô, nous disent même qu'elle pouvait avoir des effets antidépresseurs !

Présente dès la préhistoire sur les parois des cavernes, elle a été, bien plus que le pénis, dessinée, gravée, peinte de façon obsessionnelle par nos ancêtres. Et ce sont souvent des femmes chamanes qui ont réalisé ces peintures, dans un but que nous ne connaissons pas.

Les signes premiers – qui ont donné naissance aux lettres de nos alphabets – s'inspirent de la vulve : c'est un triangle tête en bas, avec un trait figurant la vulve, ou un cercle avec un point central. Certaines gravures suivent le tracé de la roche, et les grottes elles-mêmes semblent avoir représenté une matrice dans laquelle on doit s'enfoncer pour découvrir la fente originelle,

parfois peinte à l'ocre rouge. C'est le cas par exemple de ce que l'on appelle la « petite chambre des vulves » de la grotte de Tito Bustillo, en Espagne du Nord, où elles sont présentes en grand nombre, tandis que les dessins de pénis n'apparaissent que très rarement sur les parois.

J'ai demandé à la Lune

Comme le cycle menstruel coïncide en général avec celui de la Lune (29,5 jours), les femmes étaient supposées avoir une relation particulière avec cet astre, et les premières divinités qui incarnent la fécondité sont souvent représentées avec un croissant de lune au-dessus de la tête.

L'observation du ciel permettait aux femmes d'anticiper leurs prochaines menstruations, mais aussi les saisons et les grands cycles cosmiques. Autant d'informations qui leur permettaient de prévoir la durée des grossesses ou le bon moment pour mettre des enfants en route. La position des étoiles dans le ciel était aussi depuis des milliers d'années un moyen de se repérer dans l'espace lors des chasses, des migrations, des grands rassemblements entre clans. Certaines études disent que les femmes ont été non seulement les premières astronomes, mais aussi les premières mathématiciennes, puisque les plus anciennes tablettes de calcul sont d'abord des calendriers lunaires où l'on reconnaît des encoches marquant les durées des cycles.

Les statuettes représentant des femmes aux organes sexuels très visibles, enceintes ou ménopausées faisaient partie du quotidien.

Elles servaient probablement d'amulettes protectrices. En Sibérie, des statuettes en ivoire, plus fines, portent des encoches qui pourraient être des agendas menstruels, afin de mémoriser les cycles.

Les têtes de vache ou de taureau font aussi partie de cette figuration du sexe divinisé. Pas, comme on le pense souvent, parce que ce bovin incarnerait la virilité, mais au contraire parce que sa tête prolongée de cornes a pu, aux yeux de nos lointains ancêtres, rappeler la forme de l'utérus, l'organe de la gestation. Tous les animaux sacrifiés sont d'ailleurs des animaux à cornes, dont la tête évoquerait la forme de la matrice. Et l'égorgeage consistant à faire jaillir le sang est un rituel qui cherche à reproduire ces menstruations, signe ultime de fertilité dont l'absence annonce la naissance prochaine d'un enfant.

Rions avec la vulve

Dans le monde entier, sous des formes différentes, on raconte depuis longtemps les pouvoirs hilarants de la vulve.

La légende que nous connaissons en Europe à travers la mythologie grecque met en scène Baubô, dont le nom signifie aussi « vulve » en grec. On raconte que Déméter, la déesse de l'agriculture, avait sombré dans la dépression. La raison ? Sa fille Perséphone avait été enlevée par Hadès, dieu des morts, qui l'avait emmenée avec lui dans les Enfers. Cette violence faite à sa fille désespérait Déméter, et elle errait depuis des jours en pleurant, à tel point que plus aucune plante ne poussait. Arrivée à Éleusis, elle croisa Baubô qui eut l'idée de soulever sa robe pour

lui montrer sa vulve. Déméter éclata de rire et trouva ainsi la force d'aller rechercher sa fille au pays des morts.

Elle parvint à convaincre Hadès de laisser Perséphone six mois de l'année avec elle – c'est le printemps et l'été – et six mois sous terre avec lui. Depuis lors, dans les rituels, il est d'usage d'offrir des gâteaux imitant une vulve, comme on en trouve encore en Provence, sous la forme de navette. (Oui, vous ne regarderez plus jamais les enfants engloutir des barquettes à la fraise pour le goûter de la même façon !)

La légende vulvaire semble présente au moins depuis 3 000 ans avant notre ère. Dans l'antique Mésopotamie, aujourd'hui devenue l'Irak, la déesse sumérienne Ishtar appelait son amant en ces termes :

« Ma vulve, ce terrain humide que je suis
Moi, reine, qui y mettra ses œufs ? »

Source de bonheur et de régénération, la vulve était honorée et représentée dans tout le bassin méditerranéen.

En Égypte, la déesse Hathor (qui, entre autres signes particuliers, a une tête de vache) rend le sourire au Soleil en lui montrant aussi sa vulve.

Beaucoup plus loin, au Japon, le mythe met en scène la déesse du soleil, Amaterasu, qui s'est enfermée dans une grotte suite à une agression sexuelle. Pour la faire enfin sortir, la danseuse Uzumé

Un peu d'histoire

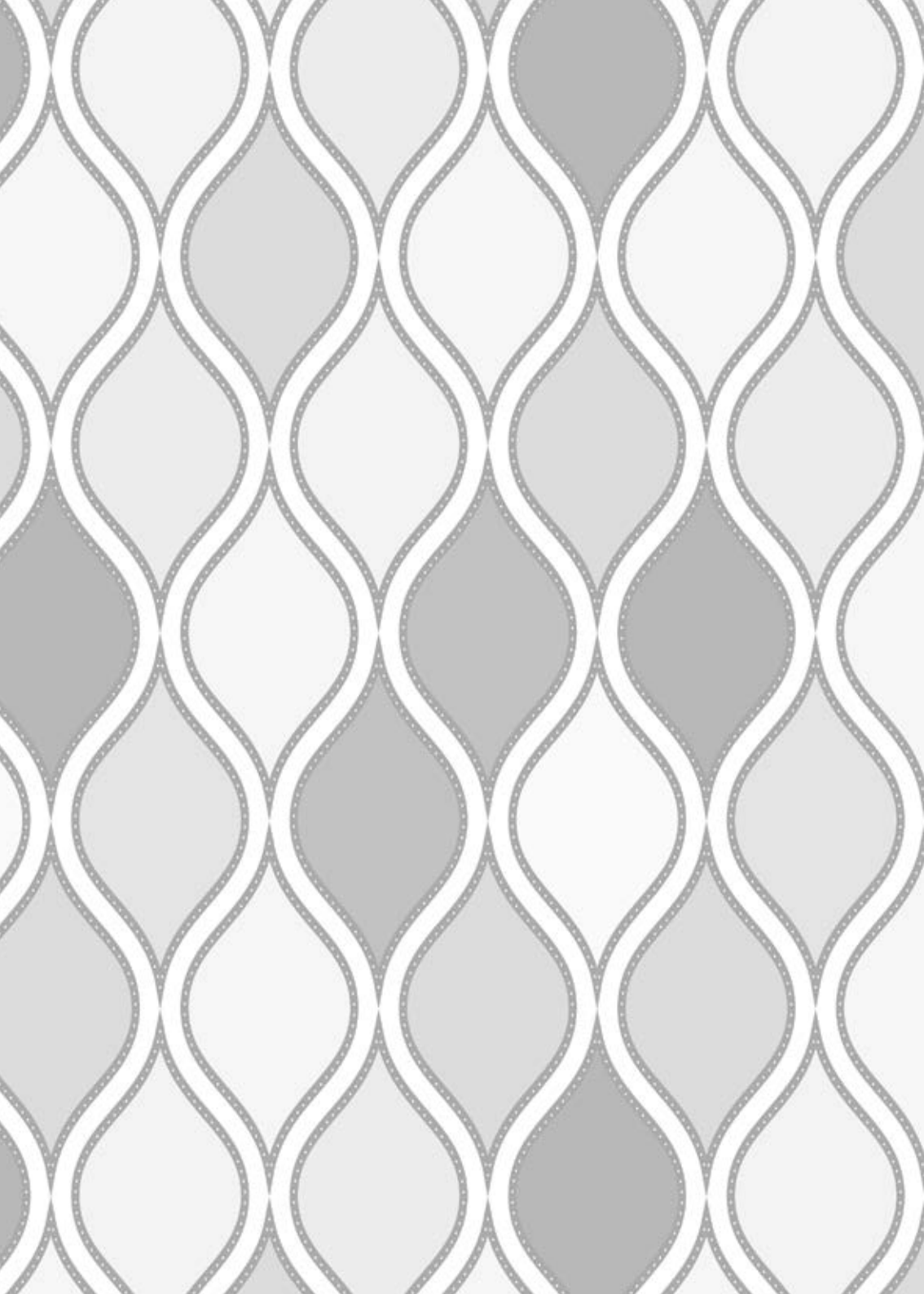
exécute un strip-tease au-dessus d'une flaque d'eau qui reflète sa vulve.

En Amérique du Nord, les peuples autochtones comme les Cherokees ont eux aussi gardé la mémoire de ces légendes qui célèbrent la vulve et honorent sa puissance.

Une tradition qui a peu à peu été abandonnée, mais qui n'a pas tout à fait disparu.

Car ce mystère que nous avons entre les jambes continue de nous faire rire, comme les statuettes antiques de Baubô, qui représentaient un corps où la tête et la vulve se confondaient.

Une façon de nous rappeler qu'en la matière, ce n'est pas la souffrance qui devrait être la norme, mais la joie.



Un peu d'anatomie

DANS LE MIROIR DE LA VULVE

Qu'on l'appelle la chatte, la foufoune, la zézette, le kiki, le minou ou la cerise, le berlingot, l'abricot, la monette, la prune, la framboise, la petite fleur ou la founette... voire la fentounette, la vulve a beaucoup de noms, et pas assez la possibilité d'exprimer le oui... comme le non ! On l'a comparée à un coquillage, à une rose, à un nénuphar ou même à un hérisson ou un escargot. Mais savez-vous à quoi ressemble réellement la vulve ? Et avez-vous déjà vu la vôtre ? Vous pouvez faire connaissance grâce à un miroir posé au sol : en position accroupie, prenez le temps de découvrir et identifier les éléments qui la composent et qui font partie de vous.

Le mont du pubis ou mont de Vénus

Le vocabulaire médical décrit la partie supérieure de la vulve comme « un coussin graisseux recouvert de poils », ce qui n'est

pas forcément très alléchant. Et pourtant... certaines personnes ont grand plaisir à le lécher (comme quoi il ne faut pas se laisser intimider par les termes scientifiques !).

De plus, parler de « mont » est excessif. On ne connaît personne qui ait dévalé cette pente à ski ou grimpé sur ses sommets par la face nord. Ce n'est pas à la planète Vénus, aussi appelée l'« étoile du Berger », que son surnom fait référence, mais à la déesse du même nom, Aphrodite en grec, dévouée à l'amour et non aux moutons.

Le mot « pubis » désigne l'os du bassin qui se trouve sous le mont, et signifie en latin « signe de virilité ou poil follet ». Dans la même famille, on trouve aussi le mot « puberté », celle-ci est en effet liée à l'apparition des poils pubiens. Cette pilosité, plus ou moins abondante selon les personnes et les moments de la vie (elle se raréfie naturellement à la ménopause, par exemple), est aussi connue sous le nom de « touffe » ou de « buisson ardent ».

Les lèvres externes ou grandes lèvres

Les lèvres externes sont des replis de tissu qui prolongent le mont de Vénus de part et d'autre de la vulve. Elles forment un arc plus ou moins renflé qui protège les autres organes génitaux externes jusqu'à la fourchette vulvo-anales, qui n'a pas grand-chose à voir avec un couvert (avouez qu'une fourchette est plus utile à côté d'une assiette que de votre anus), mais dont la forme en V évoque une petite fourche entre la vulve et l'anus.

Ces lèvres sont poilues sur le côté extérieur et pourvues, sur leur face interne, de glandes sébacées qui produisent un film lubrifiant indispensable à l'équilibre génital (et néanmoins ce film n'a jamais été cité aux Oscars, ce qui est quand même un scandale), puisqu'il protège la vulve en cas de frottement. À noter : l'épilation complète peut avoir tendance à augmenter les irritations ou infections locales en asséchant cette partie. Mais le choix de garder ou non vos poils vous appartient entièrement !

Les lèvres internes ou petites lèvres

Elles sont souvent plus grandes que les lèvres externes, surtout au fil du temps, c'est pourquoi on préfère utiliser le terme de lèvres internes plutôt que petites lèvres. On les appelle aussi poétiquement les « nymphes », en référence à ces divinités féminines et souvent aquatiques de la nature à qui l'on prêtait dans la mythologie grecque de nombreuses aventures sexuelles avec les satyres. Ces replis de peau roses sur les bords et bruns sur la tranche recouvrent le clitoris, l'urètre et l'entrée du vagin comme deux petites ailes qui gonflent et rougissent en cas de stimulation sexuelle. Leur taille peut atteindre 3 centimètres de longueur et il est fréquent qu'elles soient dissymétriques : l'une est plus grande que l'autre (comme cela se produit d'ailleurs parfois pour les seins). Il arrive qu'elles présentent sur leur face interne des papilles ou petites granulations qui sont physiologiques, c'est-à-dire normales. Si de petites excroissances apparaissent brusquement, il faut en revanche consulter afin de vérifier qu'il ne s'agit pas de lésions ou condylomes, qui sont des maladies sexuellement transmissibles.

Le clitoris

Avec 8 000 terminaisons nerveuses reliées à son bouton, le clitoris est le seul organe humain entièrement dévolu au plaisir. Il possède, comme un iceberg, une partie externe et une partie interne, beaucoup plus grande et méconnue jusqu'à une période récente. Ce n'est qu'en 1998 qu'une représentation anatomique complète et précise en a été faite en 3D ! Prolongé par deux branches de part et d'autre du vagin, le bouton entre en érection comme le pénis en cas d'excitation sexuelle, et passe d'une taille d'un demi-centimètre à 3 centimètres. En raison de son anatomie profonde, le plaisir causé par le clitoris peut irradier à l'intérieur du vagin. Certains clitoris sont plus ou moins sensibles selon les personnes ou les moments de la vie. Leur stimulation doit s'adapter et il ne faut pas hésiter à préciser à son ou sa partenaire comment on souhaite qu'il soit touché ou caressé, car en raison de sa sensibilité, le plaisir attendu peut aussi se transformer en douleur : il suffit juste de connaître les pressions et mouvements qui lui conviennent, en prenant son temps ! Attention aussi lors de l'utilisation de jouets sexuels, afin de choisir le type de vibration ou d'aspiration qui convient, sans insister quand la sensation n'est pas celle que l'on espérait afin de ne pas se blesser.