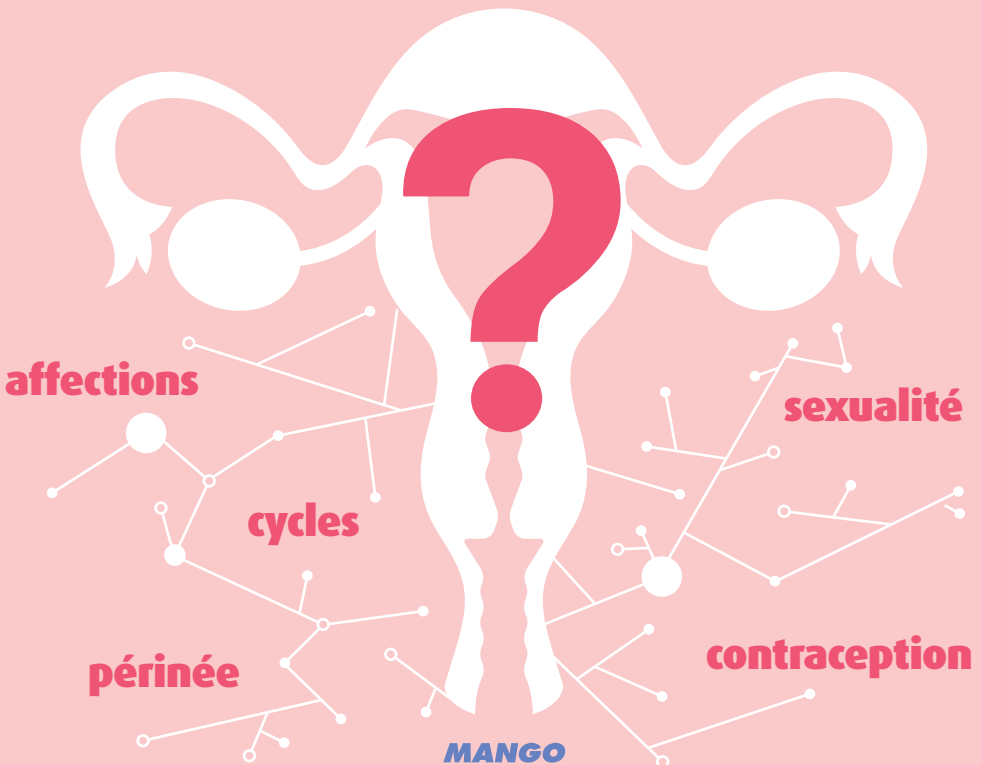


PETIT
GUIDE
VISUEL

VAGIN & C^{ie} on vous dit tout !

Odile Bagot
Médecin gynécologue



Sommaire

Introduction	5
■ Le vagin... et compagnie !	6
Vous avez dit vagin ?	6
Où est-il ?	6
À quoi ressemble-t-il ?	10
Le périnée : les fondations	13
La vulve : l'entrée du temple	17
Les lèvres, la déco extérieure	18
Le vestibule, l'antichambre	19
L'hymen, la porte d'entrée	20
Le clitoris, la sonnette	22
La vessie et le rectum : les voisins	24
■ Le vagin dans tous ses états	26
Le vagin au quotidien	26
Que sécrète-t-il ?	26
À quoi sert le vagin ?	35
Le vagin à tous les âges	36
De la naissance à la puberté	36
De la puberté à la ménopause : les règles	37
La ménopause	48
Le vagin au service de la vie	52
La conception	52
La grossesse	53
L'accouchement	53
L'allaitement	53
Le vagin, pour le plaisir !	56
La lubrification vaginale	56
L'orgasme vaginal	57
Et le point G ?	60
Les sex-toys	63
Les pets vaginaux	65

Le vagin et les contraceptifs	66
La pilule	67
L'anneau vaginal	68
L'implant et les pilules au désogestrol	70
Les stérilets	71
Les préservatifs	75
Le diaphragme et les spermicides	78

■ Quand le vagin est mal en point 82

Le vaginisme	82
Les douleurs lors des rapports	86
Les douleurs profondes	86
Les douleurs superficielles	90
Les prolapsus	95
Comment éviter la dégringolade ?	98
La rééducation périnéale	99
La chirurgie	100
Les maladies du col	102
Les maladies de l'utérus	104
Les vulvovaginites	106
La mycose	107
La vaginose	109
Les « outsiders »	110
Les infections sexuellement transmissibles	113
La chlamydie	114
L'infection à uréaplasmes et/ou à mycoplasmes	116
La trichomonase	116
La gonococcie	117
L'infection par le papillomavirus	118
L'herpès génital	120
La syphilis	121
Conclusion	123
Index	124
Table des illustrations	125

Introduction

Le vagin, qu'en savez-vous au juste, en dehors du fait que cette intimité bien cachée, vous ne sauriez la voir en entier – à moins d'être à la fois gynécologue et contorsionniste à mi-temps dans un cirque – et qu'elle vous intrigue sans que vous n'osiez jamais poser de questions ? Derrière un mot, que l'on peut avoir quelque gêne à prononcer, en préférant parler de ce qui se situe « là, en bas », se cache un grand méconnu, objet de bien des fantasmes et idées reçues ! Si vous êtes ici, c'est que vous souhaitez en savoir plus sur cet organe voilé de mystères, dont les secrets semblent, pardonnez-moi l'expression, impénétrables... Alors, êtes-vous prête à partir en expédition dans les profondeurs de votre intimité ?

■ Le périnée : les fondations ■

Le quoi? Voici un muscle du corps humain plutôt méconnu : le périnée. Contrairement à ce que l'on pourrait s'imaginer, il n'est pas l'apanage des femmes.

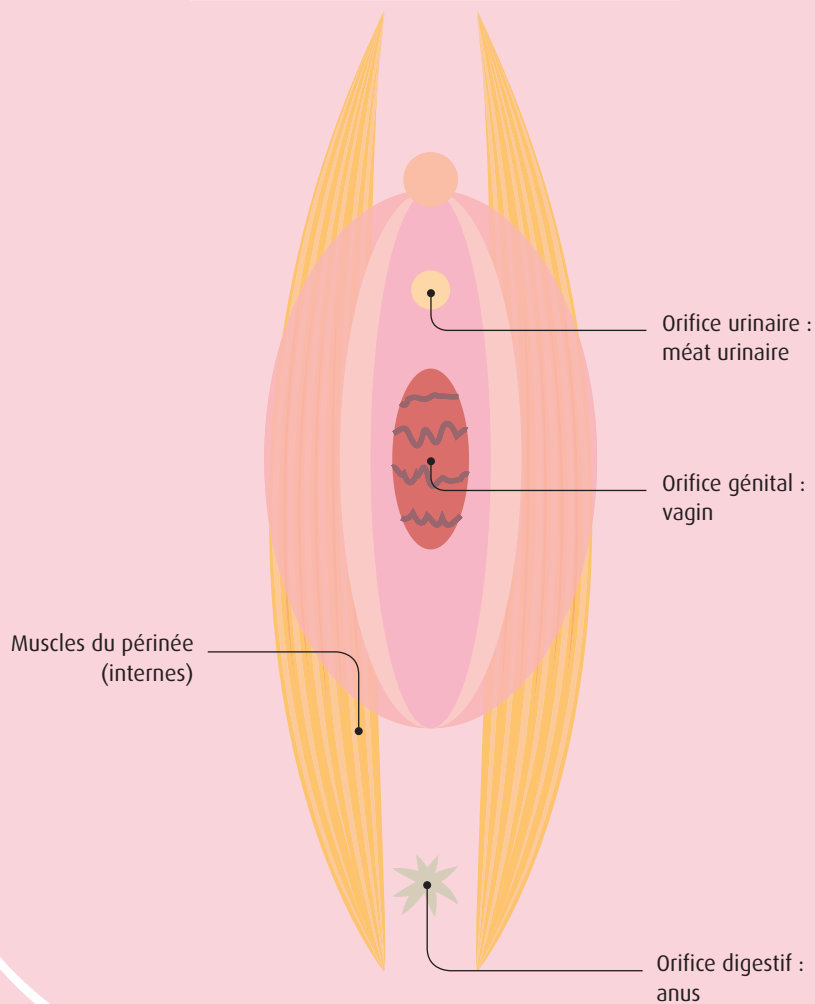
Cette structure musculaire, située entre l'anus et les parties génitales en superficie, et les os du bassin en profondeur, est aussi présente chez les hommes. Le périnée prend la forme d'un hamac, tendu entre le pubis et le coccyx, qui soutient tout ce que contient le pelvis (la vessie, l'utérus, le vagin, le rectum) et, dans la cavité abdominale, les intestins. Pour vous faire une meilleure idée, imaginez-vous le fond d'un grand sac, qui est percé de trois orifices permettant de laisser passer l'urètre pour évacuer les urines, le rectum pour les selles et le vagin. L'étymologique de périnée

désigne au demeurant « ce qui est traversé par les orifices ». Pas très glamour tout ça, mais particulièrement pratique...

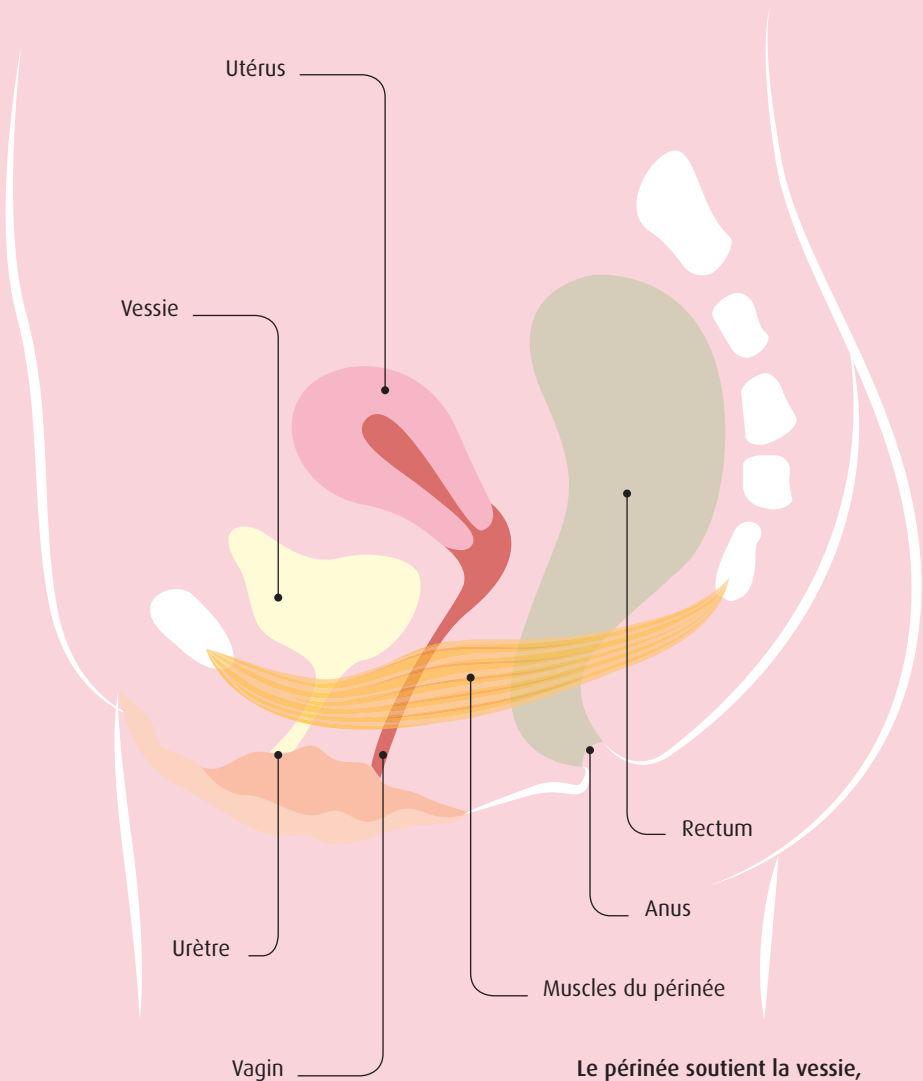
**Le périnée,
ou plancher pelvien,
soutient la vessie,
l'utérus et le rectum.**

Le périnée joue en effet un rôle fondamental dans la continence urinaire et fécale, ainsi que dans la sexualité, en régulant la fermeture de l'urètre, de l'anus et du vagin.

Le périnée superficiel (vue du dessous)



Le périnée profond (vue en coupe)



Les muscles du périnée étant situés en profondeur dans le bassin, il est impossible de les voir ou de les toucher, mais il est tout à fait envisageable de les ressentir et de les mobiliser. C'est le cas quand on retient une

**Le périnée est
le sphincter de secours
de la vessie.**

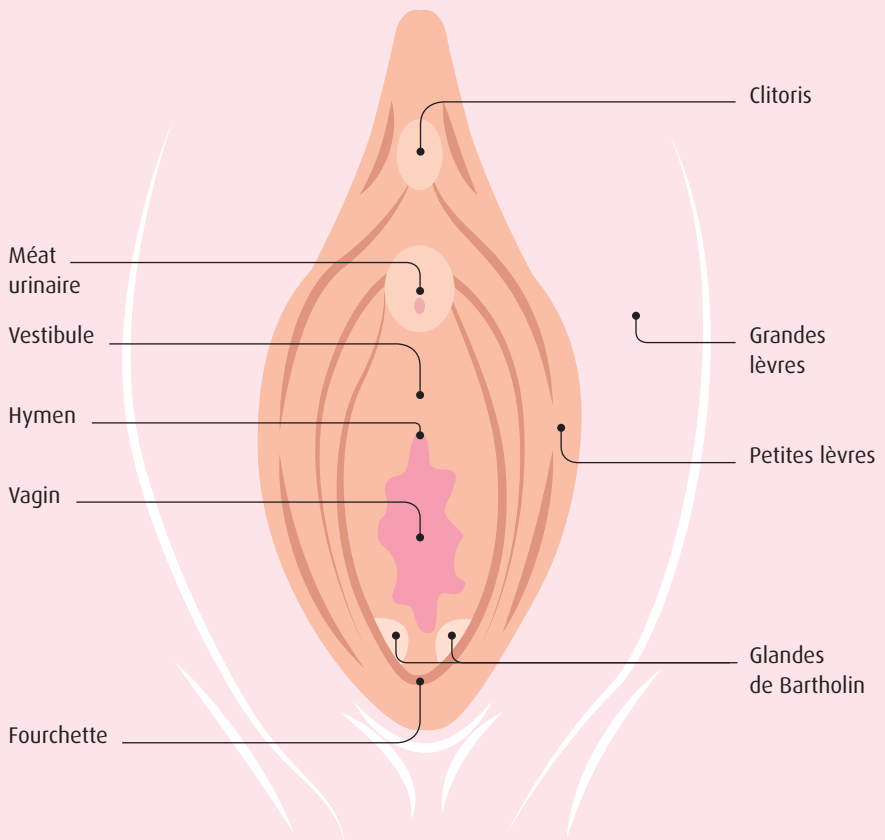
envie pressante, par exemple. Le plancher pelvien (autre nom du périnée) est essentiel tant pour la posture du bassin que le soutien des organes internes. Il supplée parfaitement l'absence de musculature du vagin et permet ainsi de le contracter. Le sphincter de la vessie fonctionne de manière automatique, sans qu'il soit besoin de le contrôler. En cas d'urgence ou de défaillance de ce sphincter,

le périnée fait office de sphincter de secours ! S'il est en pleine forme, il réduira d'autant plus les risques de descente d'organes (après un accouchement ou à la ménopause). Vous comprendrez ainsi pour quelles raisons il est important de l'entretenir, de le renforcer, de le stimuler et de le (ré)éduquer. Si le périnée est relâché dans le bain, de l'eau peut s'introduire dans le vagin et, à peine l'avez-vous enfilée, votre culotte se retrouve toute mouillée. Pour évacuer l'eau, accroupissez-vous, relâchez votre périnée, introduisez le pouce dans le vagin tout en appuyant vers le bas, puis serrez le périnée en retirant progressivement votre doigt. Avoir des muscles périnéaux toniques peut avoir un intérêt non négligeable, celui d'augmenter les sensations pendant les rapports sexuels. Une raison de plus pour faire de ce muscle méconnu un champion olympique !

■ La vulve : l'entrée du temple ■

La vulve est la partie externe de l'appareil génital féminin. Elle est composée des petites et grandes lèvres, du vestibule, de l'hymen et du clitoris.

La vulve (vue du dessous)



Les lèvres, la déco extérieure

Les deux grandes lèvres, charnues, recouvertes de peau et garnies de poils, forment le relief externe de la vulve ; c'est la partie visible de la vulve. Le

La nymphoplastie est l'opération de réduction de la taille des petites lèvres.

plus souvent, elles cachent complètement les petites lèvres. Ces dernières sont faites de peau du côté extérieur, vers les grandes lèvres, et de muqueuse – donc humide – côté intérieur, vers le vestibule ; c'est la partie cachée de la vulve. Elles sont de taille et de forme variables. Une mode pousse certaines femmes à recourir à la chirurgie pour les

réduire. Cette nymphoplastie (les petites lèvres portent aussi le nom de « nymphes ») est parfois nécessaire pour celles qui souffrent réellement d'une hypertrophie des petites lèvres qui peut gêner la pénétration ou la pratique de certains sports (cyclisme et équitation, notamment). Quant au recours à la chirurgie esthétique pour des petites lèvres de taille normale, c'est un choix personnel ! Cela reste néanmoins une opération chirurgicale dont le risque opératoire et anesthésique n'est jamais nul. Par ailleurs, j'avoue m'interroger sur le sens de cette transformation d'une vulve de femme adulte qui veut se rapprocher de celle d'une petite fille... Avec l'âge, l'aspect de la vulve change, elle est moins dense, moins tonique, plus foncée.

Le vestibule, l'antichambre

Ah, le vestibule, c'est tout un poème... J'aime beaucoup ce terme très imagé. Dans une maison, il représente la petite pièce joliment décorée où l'on reçoit ses invités pour les saluer, y tenir la conversation et se faire quelques amabilités avant d'entrer. Le vestibule personnel des femmes est le lieu où se déroule une partie des préliminaires. Cette zone très sensible se situe exactement entre la face muqueuse des petites lèvres et l'entrée du vagin. Prenez un miroir, posez-le au sol et accroupissez-vous à son aplomb. Écartez vos petites lèvres : ce qui se découvre à vous, c'est le vestibule. Plus loin, après la petite dentelle de votre hymen, se trouve votre vagin, invisible

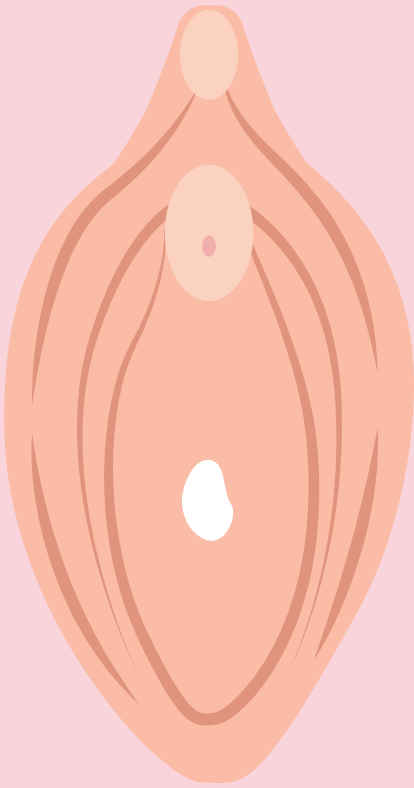
en profondeur. C'est dans le vestibule que se logent les glandes de Bartholin, qui participent à la lubrification au moment des rapports sexuels. Ces glandes ont aussi une fâcheuse tendance à se boucher, ce qui génère l'apparition d'un kyste ou d'un abcès. Cette infection porte le nom de bartholinite. Si cela vous arrive, il vous faudra consulter un chirurgien. En cas de sécheresse vulvovaginale ou d'infection, c'est en réalité le vestibule qui est douloureux, et non le vagin lui-même. La sensibilité du vagin est quant à elle d'un autre ordre, elle est plus profonde, plus difficile à ressentir. Contrairement à ce que l'on imagine, le vagin est donc peu sensible, à l'inverse du vestibule.

L'hymen, la porte d'entrée

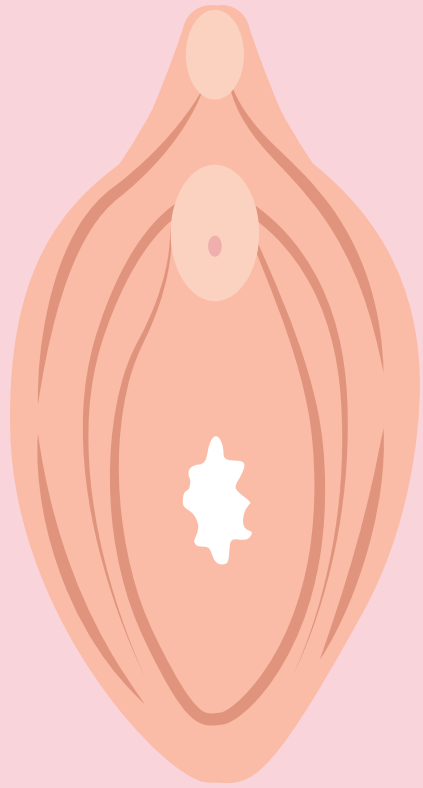
L'hymen dit « intact », c'est-à-dire avant tout rapport sexuel avec pénétration, est une membrane fine, mesurant 1 à 2 millimètres d'épaisseur, perforée en son centre. C'est une sorte d'anneau souple, inséré à la paroi du vagin, qu'il sépare du vestibule. On peut cependant y passer un doigt qu'il enserre délicatement. Avec la défloration, l'hymen se déchire le plus

souvent sur 2 à 3 millimètres de façon radiaire, tout autour de l'anneau. Il forme alors cette petite dentelle qui cache le vagin à la vue. Lors du premier rapport sexuel, contrairement à ce que l'on croit, il ne se déchire pas toujours, mais il est parfois juste distendu, n'occasionnant pas le saignement attendu, même si la jeune femme était vierge.

L'hymen avant et après le premier rapport sexuel



Avant



Après

Le clitoris, la sonnette

En grec ancien, le mot clitoris signifie « petite colline ». Pas mal trouvé, n'est-ce pas ? La plupart des femmes ont repéré ce petit bouton ferme, placé juste au-dessus du méat urinaire et proche de l'os pubien. Mais peu savent qu'il est bien plus grand et se prolonge vers les grandes lèvres. Ainsi, ce que vous pouvez toucher ne constitue que la partie émergée de l'« iceberg », le gland du clitoris, car tout le reste borde le vestibule.

Le clitoris est d'une sensibilité extrême, un grand maître de l'excitation et le pourvoyeur de la plupart des orgasmes féminins, seul ou de concert avec le vagin. Au cours d'une relation sexuelle, il gonfle et s'érige, mais, contrairement à son homologue masculin, le pénis, il n'éjacule pas, car ça, c'est le boulot des glandes de Skene, situées tout le long de l'urètre.

Le clitoris (plan interne)

