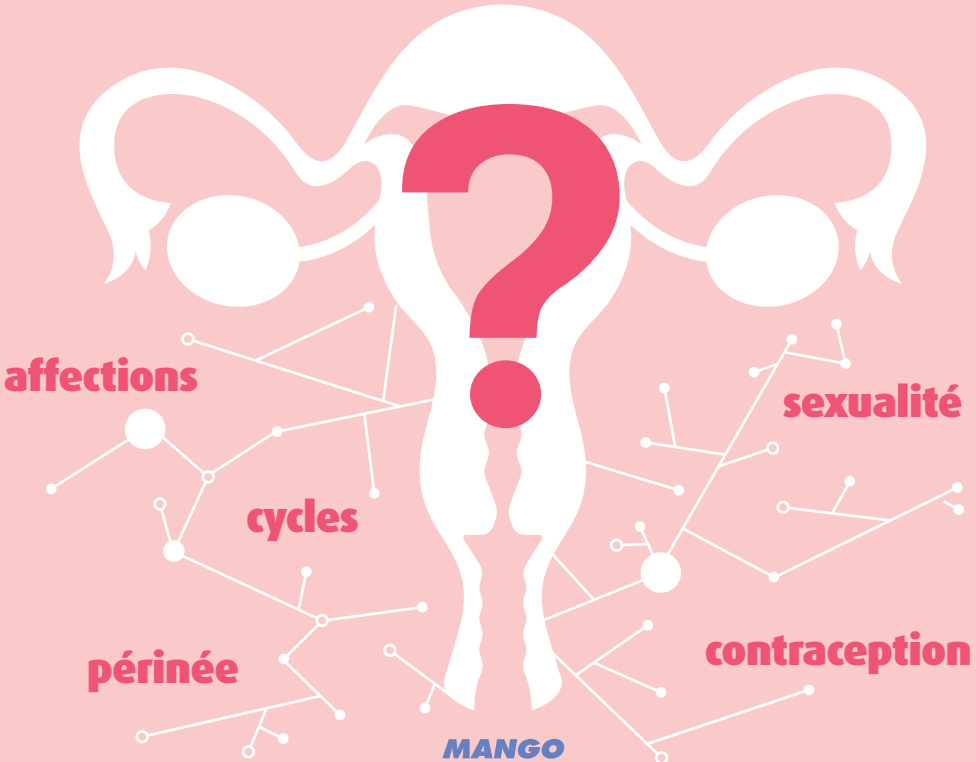
PETIT GUIDE VISUEL

VAGIN & Cie on vous dit tout !

Odile Bagot
Médecin gynécologue



MANGO

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 chlamydiose 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

Le vagin… et compagnie !

Vous avez dit vagin ?

N'ayez aucune honte à prononcer ces deux syllabes ! Certes, il n'est pas un sujet à aborder en soirée avec de parfaits inconnus, mais il est important de se sentir libre de vouloir en savoir plus sur cet organe méconnu, sans tabou, sans détour.

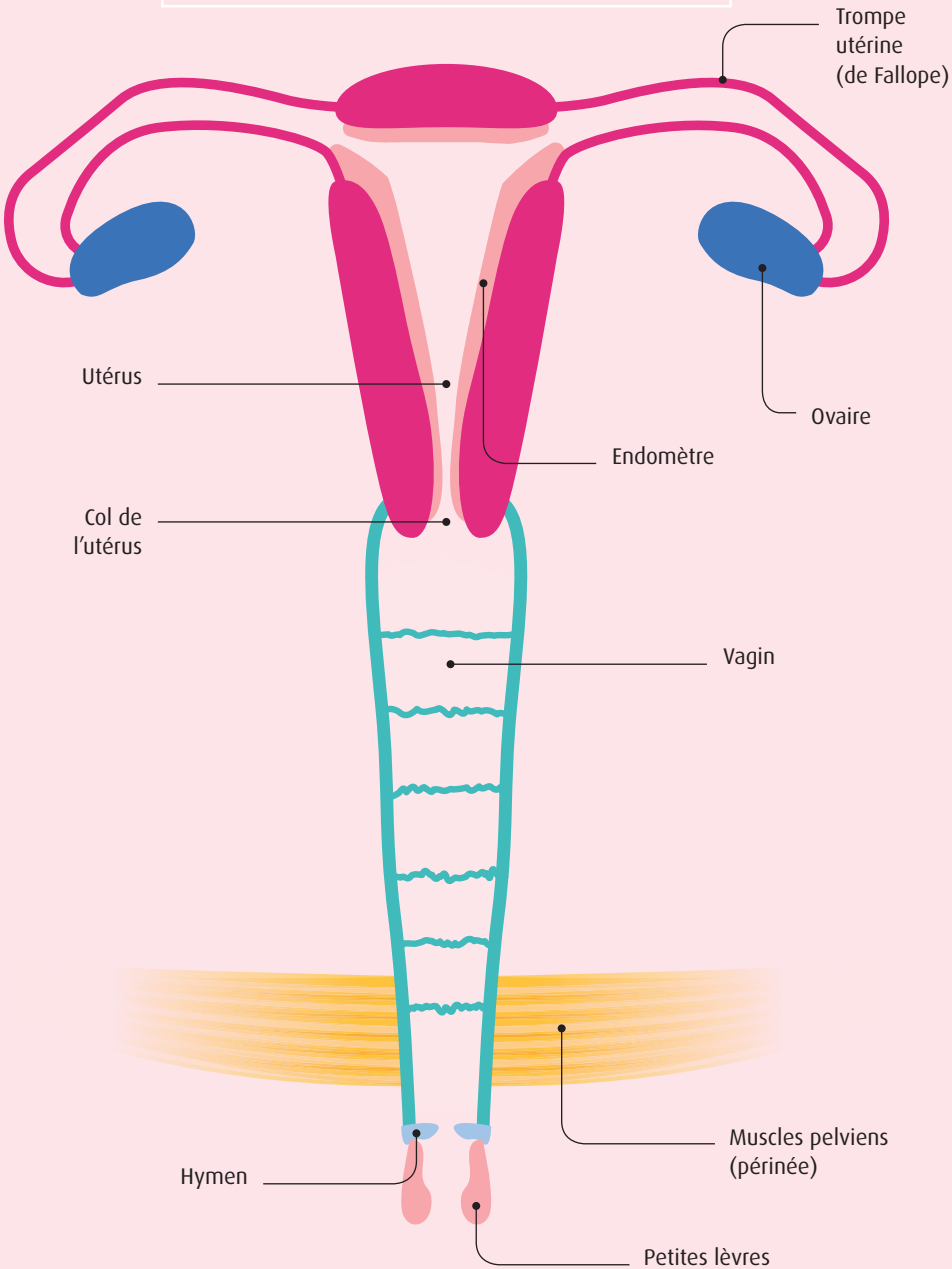
Commençons par répondre à cette question en apparence simple : qu'est-ce que le vagin ? Car oui, de cette partie de l'anatomie féminine, on parle peu, souvent mal, on n'ose pas et on se trompe. Le vagin ne désigne ni la vulve, ni l'utérus, ni quoi que ce soit d'autre. Cet écrin semi-fermé, qui se contracte et se dilate selon les circonstances (rapport sexuel, accouchement…) forme avec la vulve, l'utérus, les trompes de Fallope et les ovaires, l'appareil génital féminin, qui est en grande partie situé à l'intérieur du corps.

Le vagin est bien caché, blotti entre la vessie et le rectum.

Où est-il ?

Sauriez-vous dire où se situe le vagin exactement ? Pour le découvrir, regardons de plus près comment est constitué, de l'intérieur, le corps d'une femme, au niveau du bas-ventre (ou pelvis, pour user d'un terme médical). Le vagin se trouve là, entre la vessie et le rectum ; tous trois sont soutenus par le plancher pelvien (périnée).

L'appareil génital féminin
(vue de face)



Le périnée : les fondations

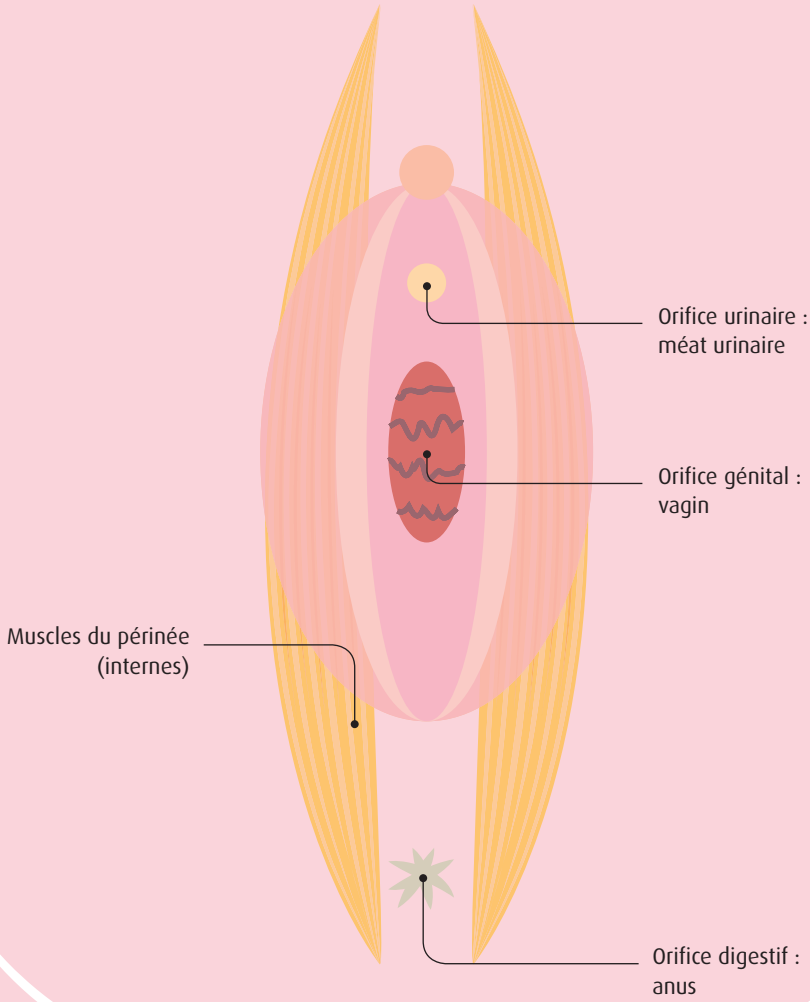
Le quoi ? Voici un muscle du corps humain plutôt méconnu : le périnée. Contrairement à ce que l'on pourrait s'imaginer, il n'est pas l'apanage des femmes.

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)

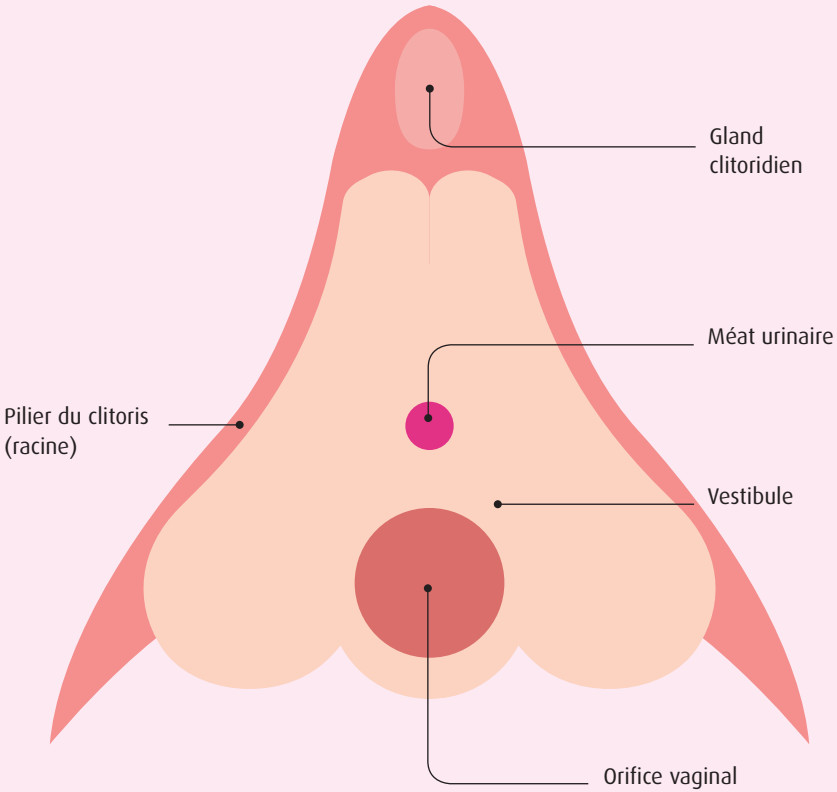


Le clitoris, la sonnette

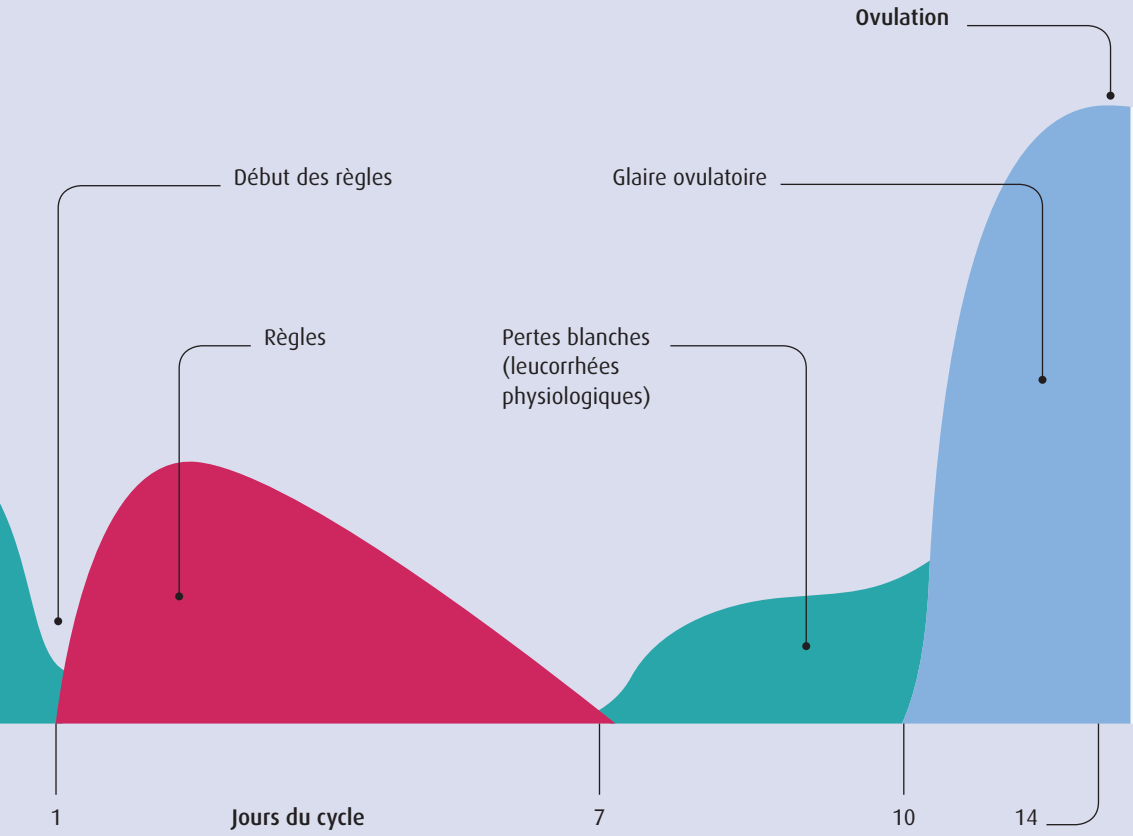
En grec ancien, le mot clitoris signifie « petite colline ». Pas mal trouvé, n'est-ce pas ? La plupart des femmes ont repéré ce petit bouton ferme, placé juste au-dessus du méat urinaire et proche de l'os pubien. Mais peu savent qu'il est bien plus grand et se prolonge vers les grandes lèvres. Ainsi, 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.

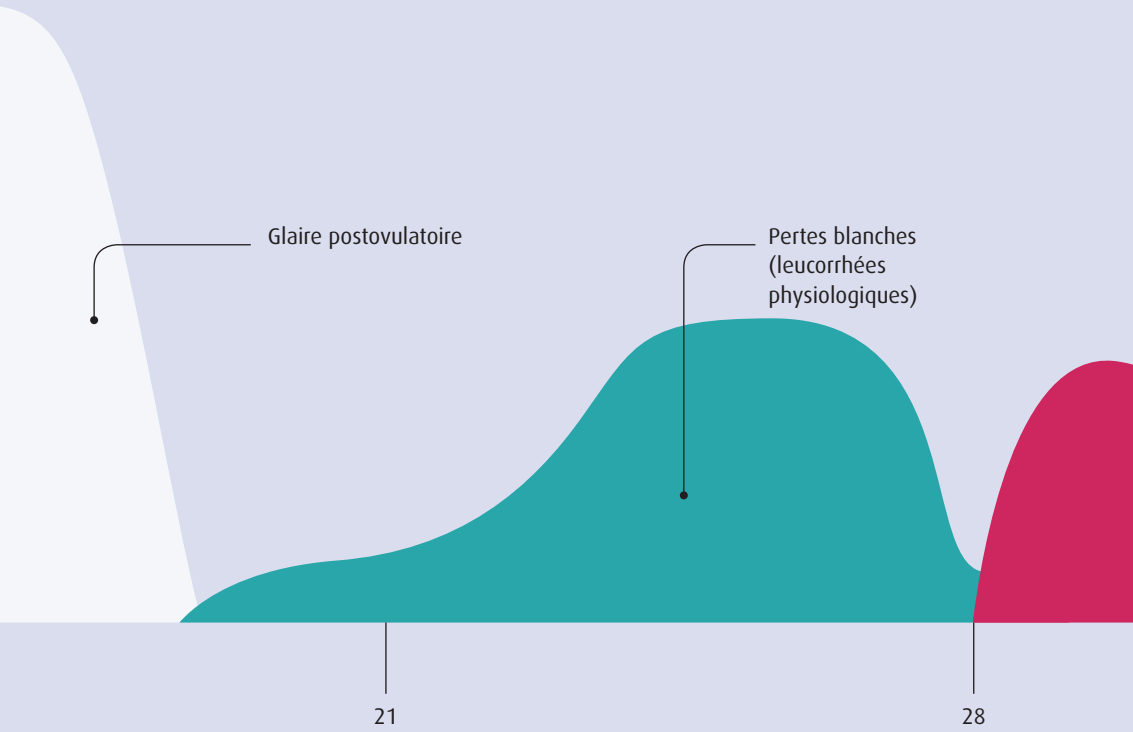
Le clitoris
(plan interne)



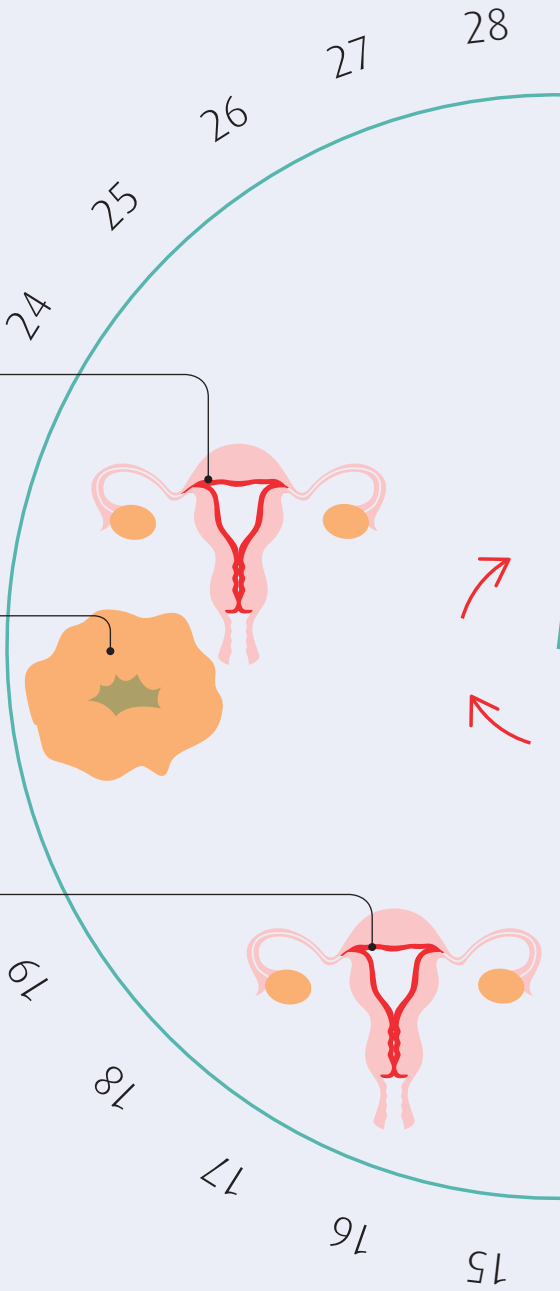
1re partie du cycle



2e partie du cycle



Le cycle menstruel



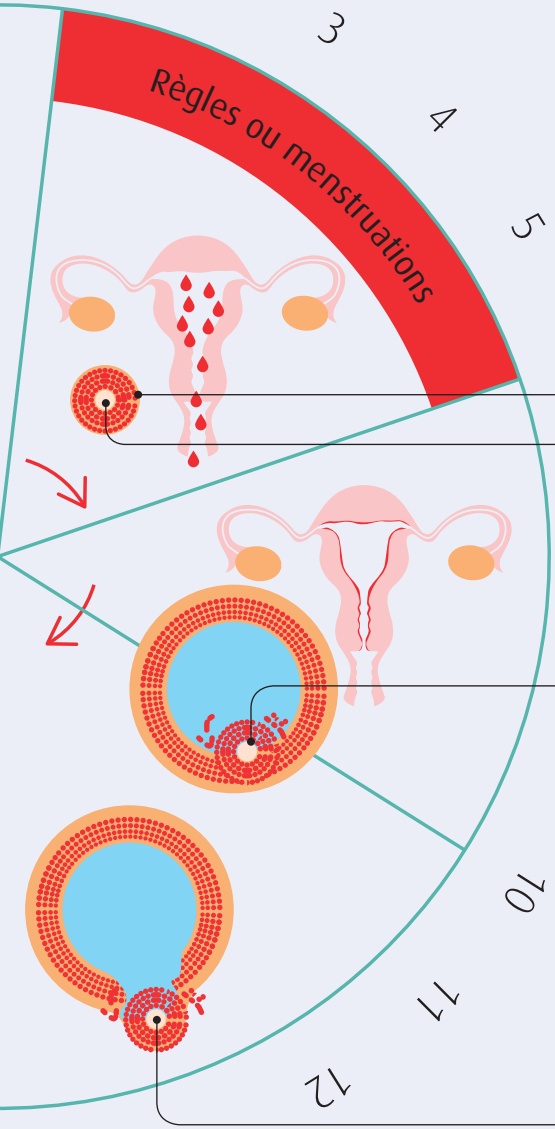
L'endomètre est épais, richement vascularisé et prêt à recevoir l'embryon.

Transformation du follicule en corps jaune.

L'endomètre s'épaissit.

Si l'ovule est fécondé, il donne un embryon qui s'implante dans l'endomètre : les règles sont alors interrompues pendant toute la durée de la grossesse.

Si l'ovule n'est pas fécondé, le cycle recommence.



Début du cycle
(premier jour des règles).

Ovule

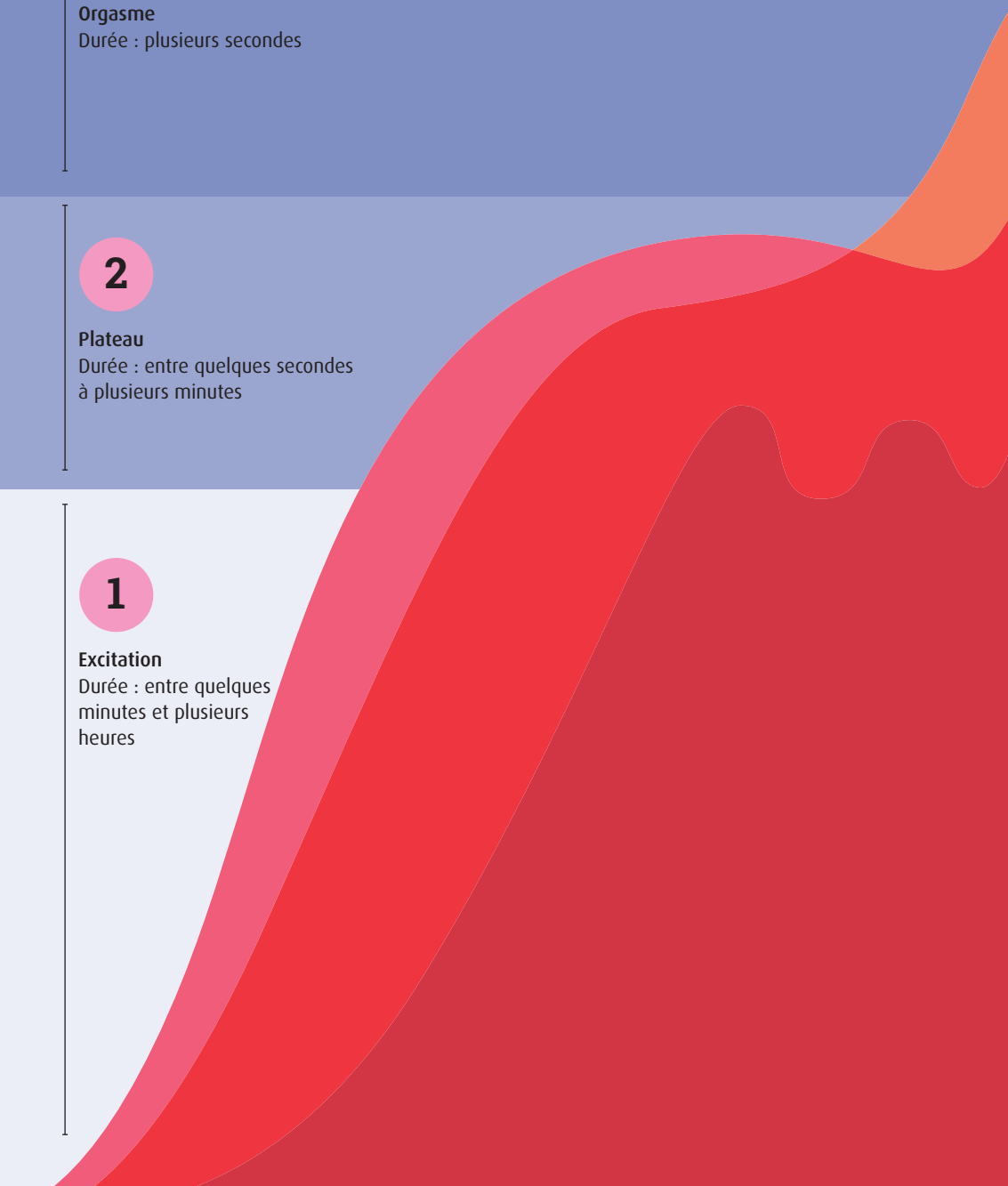
Recrutement d'un follicule
dit « primordial ».

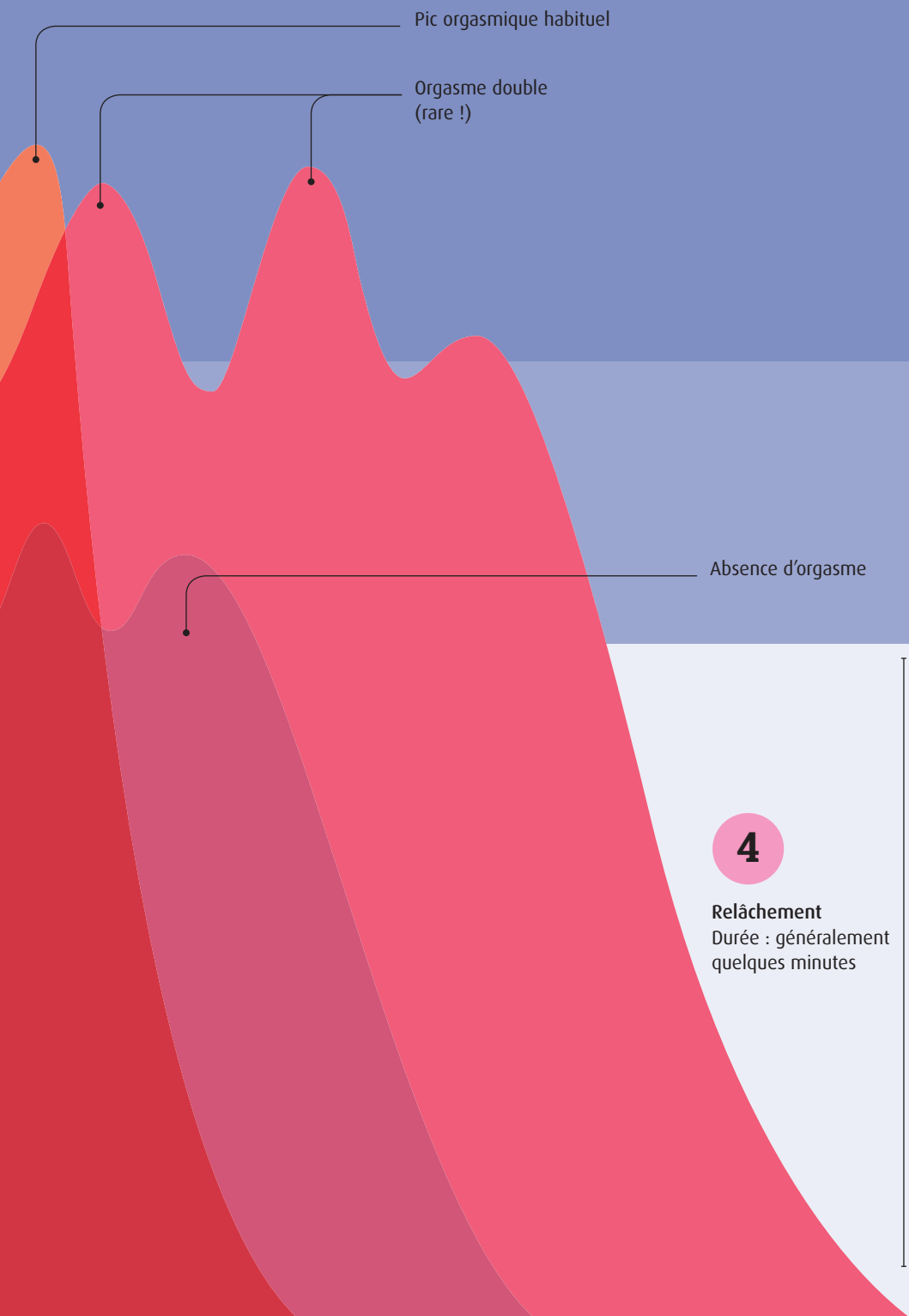
Croissance du follicule.

Ovule

Ovulation avec expulsion
de l'ovule.

L'orgasme, comment ça se passe ?





4

Relâchement
Durée : généralement
quelques minutes

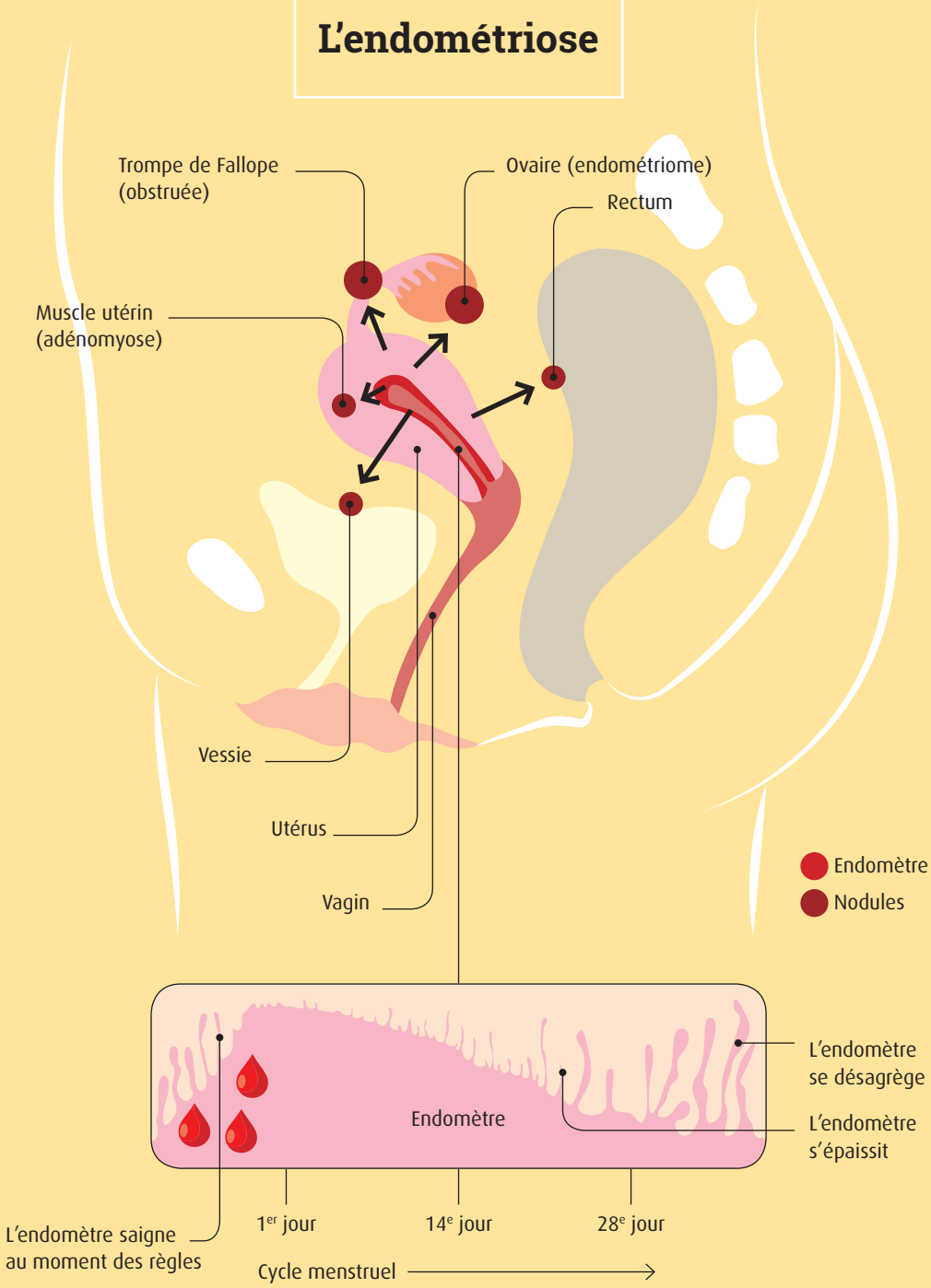
L'**endométriose** est une maladie fréquente qui touche une femme en période d'activité génitale sur dix. Des îlots d'endomètre (le tissu qui tapisse l'intérieur de l'utérus) migrent dans une situation ectopique. Or ils réagissent comme l'endomètre et saignent au moment des règles, provoquant des douleurs.

Dans le muscle utérin, ils constituent l'adénomyose qui se manifeste par une dysménorrhée aggravée, c'est-à-dire des règles qui, de cycle en cycle, sont plus douloureuses. Sur l'ovaire, ces amas de cellules endométriales forment des kystes appelés endométriomes et, dans la trompe qu'ils obstruent, ils peuvent être responsables de stérilité ou de grossesse extra-utérine.

Ces greffes peuvent aussi se localiser dans tout le pelvis, la vessie, le système digestif jusque sous le foie et même la peau, formant des petits nodules bleutés. Dans les viscères, l'endométriose se manifeste par des douleurs, classiquement plus importantes en deuxième phase du cycle et au moment des règles, mais qui, au fil du temps, ont tendance à devenir chroniques. Lorsque l'endométriose touche le tissu autour de l'utérus et du vagin, elle peut causer des douleurs en profondeur au moment des rapports. Sous-diagnostiquée, l'endométriose est de gravité variable selon les femmes.

L'**infection génitale haute**, quant à elle, se manifeste par des pertes vaginales anormales, parfois purulentes, des douleurs pelviennes constantes exacerbées lors des rapports sexuels et dans certains cas par de la fièvre.

L'endométriose



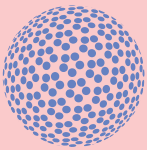
PETIT
GUIDE
VISUEL

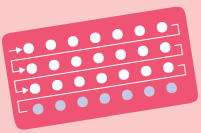
CONNAÎTRE • COMPRENDRE • OPTIMISER

VAGIN & Cie
on vous dit tout !

Le vagin, qu'en savez-vous au juste, en dehors du fait qu'il est bien caché ? Derrière ce 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 !

Savez-vous que le vagin n'est pas intrinsèquement sensible ? Que le clitoris, qui signifie en grec ancien « petite colline », se prolonge en interne vers les grandes lèvres ? Connaissez-vous la différence entre vulve et vestibule ? Savez-vous comment éviter les mycoses à répétition ? Souhaitez-vous partir à la découverte de votre point G, schéma à l'appui ?





Ce guide très illustré vous fait découvrir toutes les grandes fonctions de l'appareil génital féminin, ses nécessités et ses plaisirs, ses troubles et ses maux. Chaque page vous aide, avec bienveillance, humour mais sérieux, à mieux connaître, comprendre et optimiser cet organe essentiel à la santé et au bien-être.

MANGO
www.mangoeditions.com

11,95 € TTC
9 782317 019616
MDS : MN00016