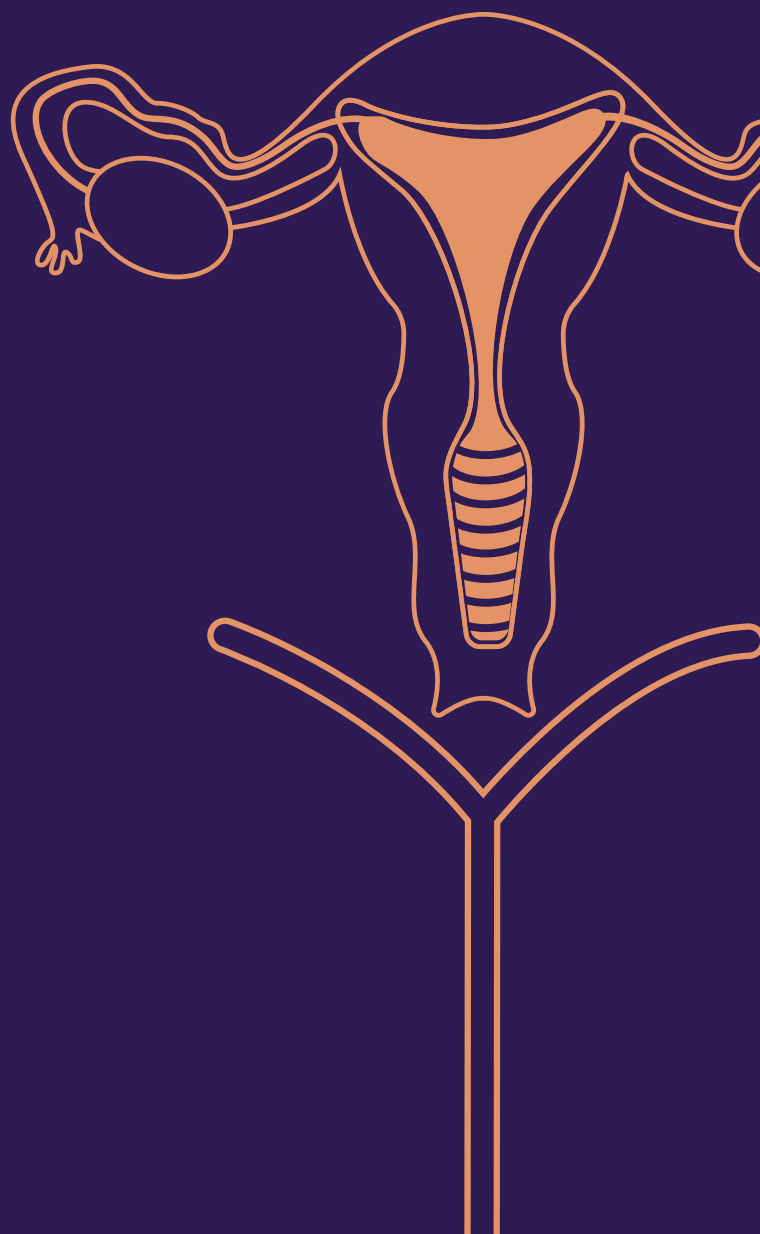


Woman Up !

Juillet 2025 • Numéro 3

*de la réflexion aux actions,
un peu, une peut !*



Le sang menstruel : le seul qui
survient sans acte violent et
pourtant celui qui dégoûte le
plus la société.

A lire par des yeux masculins
et des yeux féminins

Pourquoi ?

Parce que une humaine sur deux vit avec une vulve et pourtant si peu d'humaines connaissent, comprennent et transmettent les précieuses informations !

Utiliser une vulve sans bien la comprendre :
est-ce vraiment pertinent pour la vulve ?

Comment faire ?

En parler : encourager les questions des plus petites,
chercher des réponses même si nous sommes “grandes”.
Inclure de facto les porteurs de pénis dans ces conversations !

Et après ?

Apprendre dès 3 ans, le B.A.BA du fonctionnement d'une femme, telle est la mission de Woman Up ! N°3.

Alors propagez l'information en transférant
ce document avec bienveillance.

Sommaire

Préambule	p. 05
Schémas	p. 06
Les menstrues	p. 08
menstrues normales & anormales, options sanitaires disponibles & leurs utilisations, résonnance du cycle menstruel sur le corps, l'ovulation, émotions & impacts, la ménopause.	
Pathologies	p. 19
mycose & infections, endométriose, ovaires (micro)polykystiques	
Entretien	p. 22
auto wash, wash, la déco	
Les rapports	p. 26
Accouchement	p. 29
La gynéco	p. 30
Explications dès 3 ans	p. 31
Et maintenant ?	p. 38

Préambule

A chaque parent ses particularités pour élever ses enfants.

“Pour mon futur enfant, je ferai...” :

une source d'espoir avec une pointe d'arrogance.

Pari ô combien difficile à tenir, pourtant si facile à penser.

Du constat “les petites ne connaissent pas la vulve”
sont nées deux observations.

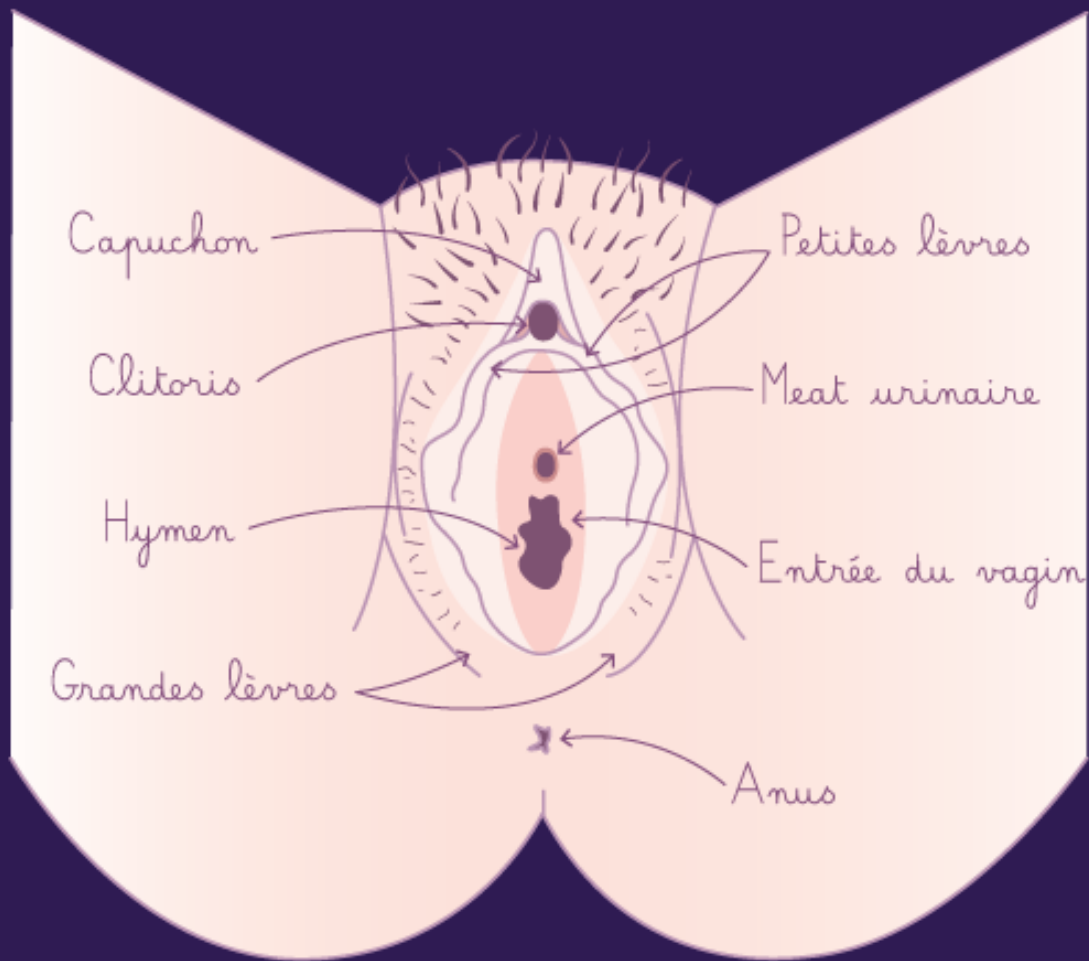
La première : adultes de sexe masculin & féminin ignorent
pour beaucoup le fonctionnement normal de l'appareil génital
féminin. La détection des signes et symptômes est alors
extrêmement lente.

La seconde : l'ignorance se transmet gaiement grâce au tabou.

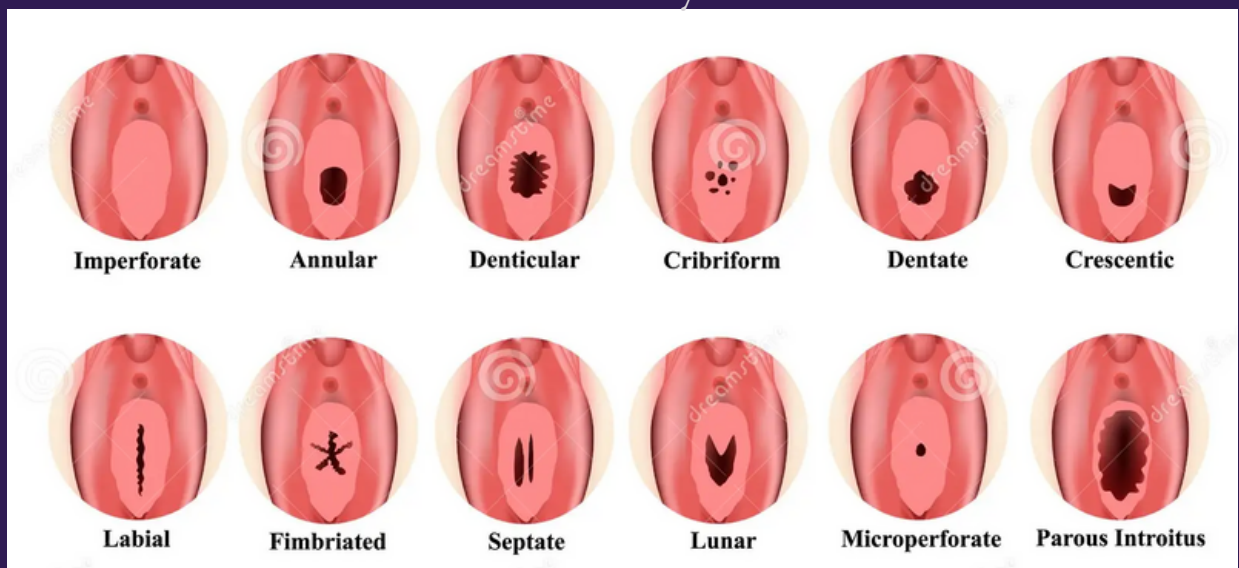
Mettons ensemble les pieds dans le plat !

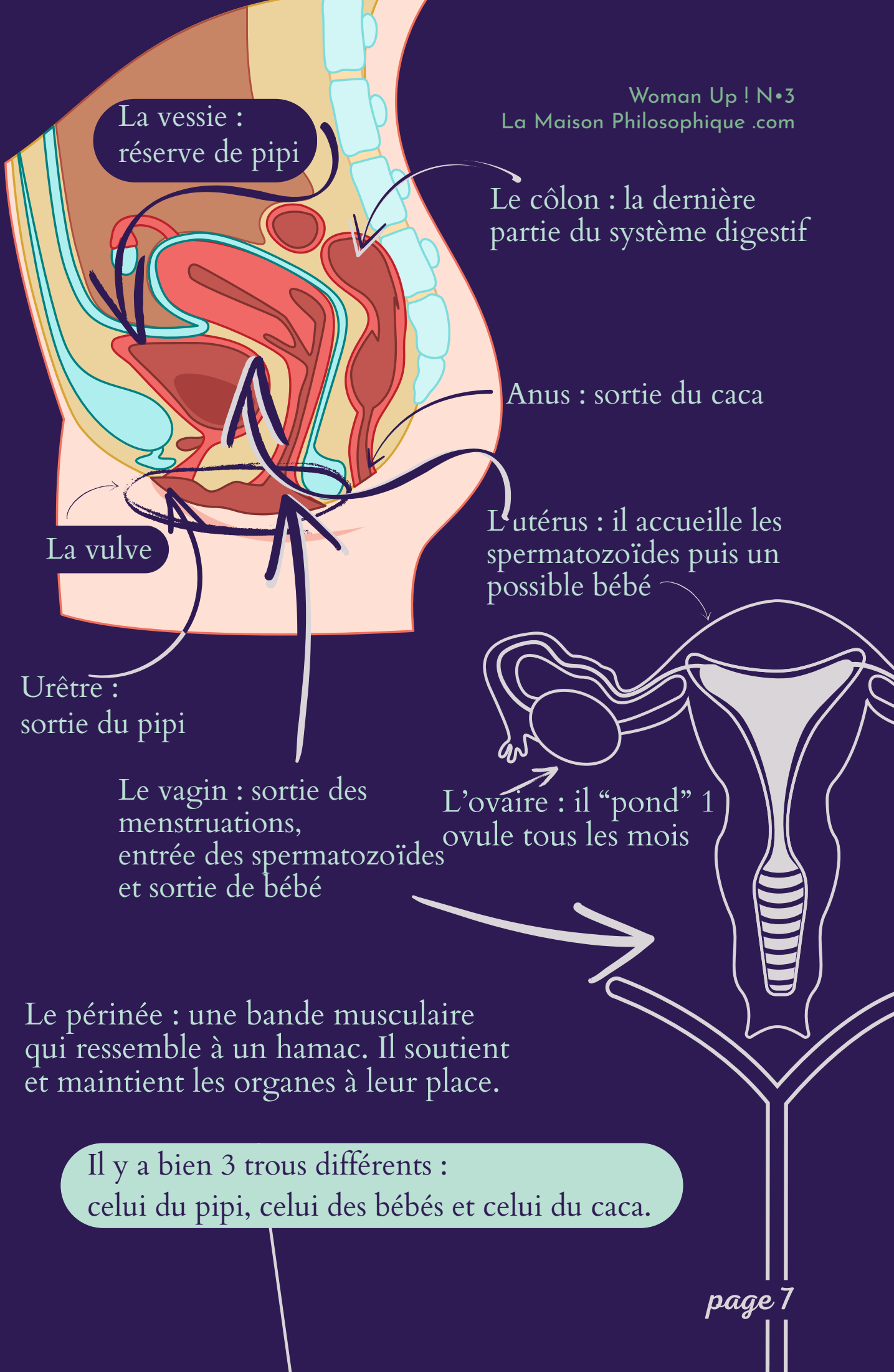
Tous les yeux peuvent lire ce magazine, les petits comme les
grands. Tous les sexes devraient avoir connaissance de ce qui y
est écrit, cela dès petite.

Schémas



Différents hymens





Les menstrues

Ce qui est normal

Un cycle menstruel dure 28 jours. Le 1er jour est arbitrairement positionné au 1er jour des règles.

Lorsque l'utérus change sa "décoration intérieure", il organise une mue. Le foie est l'organe qui est réputé initier le flux menstruel et la rate celui qui le stoppe.

L'abondance du flux évolue de très abondant à un arrêt total sur les 3 à 5 jours que durent les règles. Il change aussi au fur et à mesure des années, allant de très abondant vers peu abondant. La couleur du sang est rouge brune au tout début du cycle ainsi qu'à la toute fin ; rouge foncé à rouge vif durant le flux.

Aux premiers jours, il est possible que la zone du bas ventre soit légèrement gonflée ou sensible. Les crampes et douleurs doivent être minimales et supportables sans anti-douleur. Le sang doit avoir une légère odeur de fer oxydé, une couleur plutôt rouge foncée, quelques morceaux de la muqueuse utérine peuvent être visibles et globalement l'écoulement devra être fluide, ni trop épais, ni trop liquide.

La femme doit savoir qu'elle est menstruée par le sang qui coule du vagin et aucun autre "gros" signe.

Ce qui n'est pas normal

Ce qui n'est pas normal, doit faire l'objet d'une consultation par une thérapeute qui ne banalise pas ces signaux d'appels :

- des douleurs et crampes qui nécessitent une médication ou pire, qui ne réagissent pas (assez) aux médicaments,
- des douleurs dans d'autres endroits du corps, concomitantes au moment de menstruation,
- s'asseoir avec précaution pour mieux appréhender la douleur réveillée par la pression sur le périnée,
- un démarrage de flux lent,
- un flux très foncé ou très clair,
- un flux malodorant,
- un flux avec beaucoup de caillots,
- un flux très "élastique", comme s'il y avait du mucus,
- un temps de menstruation supérieur à 5 jours,
- un temps de menstruation inférieur à 3 jours,
- un cycle inférieur à 25 jours et supérieur à 35 jours,
- une variation de durée de cycle de plus de 7 jours,
- des démangeaisons vulvaires,
- une décoloration vulvaire,
- une grande variation d'humeur durant le cycle,
- une humeur particulièrement agressive durant certaines phases du cycle (en particulier juste avant et au tout début des règles),
- une humeur particulièrement triste durant certaines phases du cycle (en particulier pendant les règles)
- ...

*En cas de doute, quelque soit le symptôme, **consultez !***

Protections menstruelles

Le flux instinctif : pour les personnes qui souhaitent être en synchronicité avec les besoins de leur corps. Le périnée serre et empêche l'écoulement du flux, retenu dans le vagin, jusqu'à libération aux toilettes. Un pipi version menstruel.

La serviette hygiénique jettable : jettable, accessible, présente l'avantage d'être simple d'utilisation. Présente le désavantage de ne pas indiquer les composants chimiques. Son frottement avec la muqueuse de la vulve crée une absorption de produits non identifiés. Ma confiance personnelle en l'absence de produits cancérigènes ou perturbateurs endocriniens (dérèglement des hormones) n'est pas très grande.

La serviette hygiénique lavable : réutilisable, investissement rapidement amorti, présente l'avantage d'avoir une meilleure traçabilité des produits qui seront en contact avec votre vulve (puisque c'est votre lessive !). Contraignante dans l'utilisation : il faut avoir un sac imperméable pour en disposer en attendant de rentrer chez soi.

La culotte menstruelle : même concept que la serviette hygiénique lavable, sous une forme de culotte. Elle absorbe sur une plus longue durée en général.

La coupe menstruelle : coupe en silicone (dépendant de la marque, le silicone sera de meilleure qualité). La contrainte réside dans la stérilisation obligatoire à chaque début de cycle et l'insertion/retrait qui demande quelques essais pour devenir confortable.

Le tampon : option jettable, discret, avec une facilité d'application. Enorme contrainte : les tampons font partie des produits dont la composition n'est pas obligatoirement indiquée, de par la loi. Ils infusent très facilement leurs produits dans les parois muqueuses du vagin. Autre contrainte, ils ont tendances à assécher la lubrification vaginale naturelle. Et dernier point nécessaire à considérer : ils sont responsables du syndrome du choc toxique, fièvre soudaine qui peut apparaître pendant ou juste après utilisation d'un tampon, suite à l'infection et la propagation via le vagin du staphylocoque doré. Les risques sont vitaux.

Comment utiliser les protections menstruelles - pour débutante

Il faut compter environ neuf cycles pour obtenir une certaine stabilité de votre cycle menstruel (y compris pour les retours de couches en post-partum).

Pour une jeune fille, il est recommandé d'utiliser des serviettes hygiéniques pour mieux appréhender les variations de son flux de jour comme de nuit.

Une fois le cycle plus régulier et son confort grandissant lors de cette période mensuelle, les autres alternatives hygiéniques seront plus faciles à utiliser.

Pour une première utilisation de tampon et coupe menstruelle, il est préférable de les utiliser au plus gros du flux menstruel pour assurer une insertion lubrifiée par le sang menstruel ("ça glisse plus facilement") et éviter un assèchement de la paroi vaginal par une trop forte absorption. Il est donc normal lors de ces insertions d'avoir les mains rouges de sang menstruel.

Pour celles qui s'inquiètent de possible débordements, vous pouvez en plus d'insérer une coupe/un tampon, mettre une protection hygiénique dans votre culotte.

En cas d'activité aquatique, l'abstinence, la coupe menstruelle et le tampon sont toutes des réponses acceptables. Notez dans le cas du tampon qu'il est préférable de le changer juste après l'activité.

Impact du cycle sur le reste du corps

Le cycle menstruel se compose d'une cascade hormonale. A chaque semaine sa particularité qui affecte le cerveau, l'utérus, les ovaires et le vagin, mais pas que !

Les 5 premiers jours : flux menstruel, les règles.

Légère fatigue car moins d'énergie (donc moins de disponibilité et de patience), léger gonflement du bas ventre, légères crampes utérines, possibilité de ressenti plus exacerbé de mélancholie et/ou manque de joie de vivre.

Les 8 jours suivant : phase folliculaire, faire grossir un ovule.

Physiquement plus forte, plus d'énergie (donc plus de disponibilité & de concentration), tendance plus joyeuse.

Les 4 jours suivant : phase ovulatoire, l'ovule sort de l'ovaire & l'utérus s'apprête à recevoir un oeuf.

Augmentation de la libido, seins plus sensibles, légères crampes vaginales, plus grande confiance et sensation d'être portée par la vie.

Les derniers 11 jours* : phase lutéale, organisation de la prochaine mue utérine.

Seins plus sensibles, légère rétention d'eau, moins d'énergie (donc moins de disponibilité et de patience), envies spécifiques de nourriture, légères crampes utérines sur les derniers jours, possibilité de ressentis plus exacerbés de colère et mélancholie.

*lorsque le cycle dure plus longtemps que 28 jours, c'est cette partie-ci qui s'allonge.

Impact du cycle sur vos actions

Au cours des changements hormonaux, vos capacités physiques évoluent. Il est utile de comprendre que votre corps ne présente pas une uniformité, bien au contraire, la variabilité est de mise.

Les 5 premiers jours : le corps va chercher à remplacer les nutriments perdus durant les menstruations, il y a donc une augmentation de l'appétit en plus de la fatigabilité. Pour une pratique sportive, une approche douce ou un arrêt sont recommandés en fonction de votre ressenti.

Les 8 jours suivant : boost de motivation et de concentration, c'est le bon moment pour faire des activités sportives plus demandantes et des activités intellectuelles qui requièrent une grande concentration.

Les 4 jours suivant : grand moment de force qui est compatible avec une grosse activité (sportive & intellectuelle). Le corps se prépare à une éventuelle activité sexuelle et nidation : l'appétit augmente.

Les derniers 11 jours : le corps constate l'absence de nidation et se prépare à évacuer la muqueuse utérine, l'envie de boire plus d'eau, malgré la rétention, est présente. La chute rapide des oestrogènes déstabilise un peu la fonction pancréatique et encourage des goûts spécifiques, des fringales deviennent plus présentes.

Goûts & odeurs

Le corps humain est prévu avec de nombreux systèmes de protection et nettoyage. Les poils de manière générale, aux niveaux des aisselles, de la vulve et de l'anus en particulier, constituent autant de barrières mécaniques et soutiennent le microbiome de chaque zone. Longs, courts, rasés ou épilés, sachez que le style choisi impacte votre santé locale.

Il est normal pour chaque personne d'avoir une saveur et une odeur signature. Ces paramètres évoluent en fonction de l'âge, de la nourriture, de la situation émotionnelle et du moment du cycle menstruel : l'équilibre chimique varie.

Lors d'un changement – odeurs & saveurs plus ou moins fortes – il est de convenance d'observer les variations de circonstances qui peuvent justifier lesdits changements. Notez que ces derniers ne sont que des indicateurs de l'évolution de la santé systémique.

Les mesures à prendre peuvent être temporaires naturelles (avec du jus de citron ou du bicarbonate de soude) ou chimiques. Le choix de solutions plus pérennes qui s'inscrivent dans une correction des causes racines de ce déséquilibre est recommandé.

Ovulation

Pendant les 13 premiers jours du cycle, un des deux ovaires va faire grossir un de ses ovules. Idéalement, l'ovaire concerné alterne à chaque cycle. L'ovulation, c'est ce moment où l'ovaire se déchire légèrement pour laisser sortir l'ovule qui poursuivra son chemin via les trompes de Fallope jusque dans l'utérus. L'ovule est viable pendant plusieurs heures. Il est estimé une période de survie de 72 heures. En l'absence de fécondation durant ce délai, l'ovule se dégrade et se transforme en déchet que les "éboueuses" du corps vont recycler

Normal

Légère sensation latéralisée, quasiment aucune douleur, pertes vaginales plus compactes et gélatineuses.

Signaux d'alerte pour solliciter de l'aide

Gonflement important du bas ventre, douleur pour quelques heures, filet sanguinolent dans les pertes, etc..

Émotions & cycle menstruel

Nous ne choisissons pas consciemment de ressentir une émotion et en tout temps, notre corps en ressent plusieurs différentes. Certaines fois plus intensément que d'autres. Nos émotions sont sentées nous pénétrer et nous traverser pour ensuite complètement ressortir de notre être. En fonction de notre vie, de notre passif, de nos traumatismes et de notre héritage émotionnel, nos tensions internes agissent telles un filet de pêche : le ressenti émotionnel peut rester, en partie ou en totalité, emprisonné dans le corps et nous blesser.

Le cycle hormonal évolue aussi en fonction de nos tensions internes et des blessures émotionnelles non cicatrisées. Le cycle peut donc changer, brutalement ou pas, à la suite d'une expérience traumatisante. Ces changements deviennent des signaux d'alerte de la blessure émotionnelle qui a du mal à cicatriser et a besoin d'aide extérieure pour réaliser ce travail intérieur.

De manière générale, tous les systèmes du corps sont affectés par nos émotions – personnes de sexe masculin et de sexe féminin. Du sommeil à la digestion, en passant par nos comportements & réactions, il est possible de chercher et trouver la racine émotionnelle de chacune des blessures invisibles (aux conséquences bien visibles) qui gagneraient à cicatriser.

N.B. : L'absence de cicatrisation d'une blessure émotionnelle indique la nécessité d'aide extérieure thérapeutique pour nettoyer ladite blessure afin que le processus inné et naturel de cicatrisation puisse survenir.

Ménopause

La ménopause est ce moment dans la vie d'une femme où elle n'est pas fertile. Aucun ovule n'est relâché. Les hormones qui permettent la maturation et le relargage de l'ovule n'ont donc pas besoin d'être secrétées. Il n'y a pas de cycle menstruel. Cette période est essentielle pour permettre aux précieuses connaissances d'être transmises alors que la maternité est devenue trop dangereuse pour le corps de la femme (N.B. : il n'existe pas de réel équivalent masculin).

Juste avant cette période, pour celles qui ont eu une période fertile, existe la pré-ménopause. La "mise en place de la fin de la période fertile" peut se faire sur quelques semaines. Il est couramment observé une mise en place sur plusieurs mois, voire années.

Le foie est l'organe principalement mis en avant dans ce travail de pré-ménopause. Cette transition dans une nouvelle phase de vie lui apporte une surcharge de travail qui occasionne différents signes et symptômes. Les plus connus sont les bouffées de chaleur, les fringales, les sueurs, les palpitations, les maux de tête, les changements brutaux d'humeur.

La pré-ménopause, lorsqu'intense à vivre, devrait attirer l'attention de la femme (et de la thérapeute qui l'accompagne) sur les blessures (physiques et/ou émotionnelles) qui persistent et nécessitent de l'aide pour pouvoir enfin cicatriser. Ainsi, le travail du foie sera soulagé et les signes & symptômes diminueront.

L'approche la plus connue dans le monde médical est une prescription hormonale : bien qu'efficace, ce n'est qu'un pansement qui ne permet pas de soulager le travail du foie.

Pathologies

Mycoses & autres infections

Une infection se développe typiquement dans un milieu plus acide que sa norme. Les virus, les bactéries et les champignons y prolifèrent alors aisément. La vulve et le vagin possèdent naturellement un pH entre 3.8 et 4.5. Pour aider cette zone lors d'infections, maintenir son pH habituel est crucial.

En cas de prolifération de bactéries, de virus ou de champignons un écoulement jaunâtre, verdâtre ou blanchâtre peut avoir lieu, souvent avec une mauvaise odeur. Il peut y avoir des démangeaisons dans la zone. Ainsi que des changements de couleur au niveau de la vulve (plus foncée ou plus claire).

Ces signes et symptômes doivent encourager une consultation immédiate à minima chez la généraliste, idéalement chez la gynécologue.

Le traitement approprié sera proposé. S'il est compliqué à mettre en place – la personne ne sait pas manipuler des ovules médicamenteuses, l'inconfort de demander les médicaments en pharmacie, etc – il est important de le dire à votre thérapeute pour qu'elle puisse vous aider à trouver une solution adéquate. Si elle ne vous aide pas, changez de thérapeute !

Une réoccurrence fréquente d'infections doit motiver une recherche de facteurs de risque (déséquilibre de la flore intestinale & vaginale).

l' Endométriose

Les raisons sont peu étudiées (manque de financement sur le sujet), pour autant, ce qui est constaté est la migration de cellules qui tapissent la paroi interne de l'utérus vers d'autres endroits du corps, à proximité de l'utérus et aussi lointain.

Les conséquences sont nombreuses. Les cellules utérines réagissent toutes de la même manière aux hormones qu'elles soient dans l'utérus ou en dehors. Elles s'épaississent dès la fin des règles et cela jusqu'à l'ovulation, puis désquament (saignent) en début de cycle. Voilà, vous l'avez compris, un des problèmes réside dans le fait qu'elles saignent partout où elles sont. Dans les intestins, dans les poumons, dans le cerveau, quelque soit l'organe qui a été colonisé, elles suivent le rythme utérin. Leur multiplication et épaississement sont aussi très contraignants.

Très douloureuse, cette pathologie peut bénéficier de plusieurs approches, de la gestion des intenses douleurs à la chirurgie réparatrice en passant par la régulation du cycle et la normalisation (=apoptose) des cellules utérines "expatriées".

Les solutions proposées sont variées, au cas par cas, avec des propositions allant du très invasif (chirurgie) au non-invasif (chiropratique), en passant par la prise en charge moyennement invasive (médicamenteuse).

Ovaires (micro) polykystiques

Voici un autre dérèglement hormonal qui ne bénéficie que de peu de sponsors financiers pour son étude. Plusieurs glandes sont dérégées.

Chez la femme, en temps normal, peu d'hormones androgènes sont produites et relarguées. Cependant, on constate un niveau plus élevé de ces hormones dans le cadre du syndrome des ovaires (micro) polykystiques. Le corps de la femme se masculinise et plusieurs autres signes sont constatés.

La pilosité peut augmenter, surtout dans les endroits habituellement imberbes et les cycles peuvent devenir anormalement long (plus que 35 jours) ou inexistants.

Le pancréas qui s'occupe de la sécrétion de sucs digestifs, de glucagon et de l'insuline souffre aussi. Il en résulte une moins bonne gestion de la glycémie, un pré-diabète ou un diabète, une tendance à l'hypertension artérielle ainsi qu'une plus grande prédisposition pour des maladies cardiovasculaires.

C'est un syndrome dont les signes et symptômes sont pris en charge par différentes approches médicales. La chiropratique soulage et permet de réguler dans certains cas.

Entretien

Auto wash

Le corps humain est créé en totalité avec des fonctions auto-nettoyantes. Il est possible de les classer en deux catégories.

Le nettoyage chimique : un liquide, plus ou moins gras, collant, odorant, translucide est produit pour entretenir l'organe. Anti-bactérien, anti-fongique, anti-viral, hydratant, lubrifiant, constitué d'éléments propices à sustenter chaque cellule et capable de récupérer les déchets cellulaires pour les charrier vers un point de collecte, en plus d'actions spécifiques ajoutée : un super liquide "tout en un".

Ex : le cérumen (la cire des oreilles), le mucus nasal (la morve), le liquide lacrymal (les larmes), le sébum (l'enduit sur la peau), les sucs digestifs (la salive, les sucs gastriques, la bile, les sucs pancréatiques, les mucus intestinaux, etc), la cyprine (le liquide vaginal), etc.

Le nettoyage mécanique : chaque cellule qui meurt se décroche et se fait repousser jusqu'à sortir de notre corps. En général, la cellule sera transportée *via* le nettoyage chimique.

Wash

Dans un soucis d'hygiène et de longévité, l'humaine utilise des produits spécifiques pour accompagner l'auto-nettoyage du corps entier.

Le savon sur tout le corps, des spray nasaux, du sérum physiologique pour les yeux, du dentifrice pour la bouche, un autre savon pour les mains, un différent pour les parties intimes, un shampoing pour les cheveux, etc. Des produits spécialisés qui sont réputés prendre en compte la diversité des besoin et cela pour chaque corps.

Si les données statistiques indiquent sans équivoque une augmentation de la durée de vie, qu'en est-il de la qualité ?

Y'aurait-il trop d'aides ?

Des sociétés aseptisées naissent une grande difficulté d'autonomie du corps, toujours plus dépendant des solutions extérieures de nettoyage et régulation.

Y'aurait-il aussi trop de perturbateurs ?

Les différents produits pour "aider" la peau, les cheveux, les poils et les ongles ont malheureusement énormément de molécules qui sont connues et reconnues comme des perturbateurs de notre système hormonal. La thyroïde, le pancrès, les surrénales, les ovaires, les testicules, l'épiphyse, l'hypophyse, le foie... tant d'organes déréglés, abîmés par une promesse publicitaire non tenue. Stop !

Savoir laisser son corps faire et simplement l'accompagner est devenu un luxe. Désencombrer sa salle de douche, voici le moyen. Le juste équilibre entre le soin au corps & l'aide superflue forme le but.

Comment pratiquer cet art ? En reconnaissant les besoins quotidiens. Nos corps s'auto-nettoient et produisent des zones d'accumulation des déchets. Faute d'aide externes, ces zones peuvent constituer des sources de prolifération de virus, bactéries, champignons et parasites. Je vous encourage à porter votre attention sur vos mains, vos aisselles et votre siège.

Plusieurs fois par jour : le lavage des mains à l'eau et au savon.

Une fois par jour : les aisselles et le siège sont les trois zones qui requièrent une utilisation d'eau et de savon - Sam'lan (savon traditionnel doux pour le microbiote dermatologique) par exemple. Le reste du corps sera rincé à l'eau.

Selon l'envie, le reste de la journée : un rinçage à l'eau de tout le corps, y compris les zones pré-citées.

Cas particulier : une blessure et/ou une activité fort salissante. Vous avez tout intérêt à utiliser le savon en plus de l'eau !

La déco

Chaque vulve est unique, tout comme le sont nos empreintes digitales. Alors, de facto, bien qu'elles soient toutes conçues avec les mêmes éléments, elles ont des styles et des portraits très différents. La forme, les variations de teintes, la texture de chacune des parties... Tout est unique et spécifique à chacune.

L'odeur et la saveur sont particulières à la personne et dépendent intrinsèquement de l'alimentation et de la santé du moment.

Comme chaque adulte, la décoration d'une vulve est liée à la volonté du jour. Poil long ou court, épilée partiellement ou totalement, piercing, tatouage éphémère ou permanent, habillée ou sans-culotte, cela devrait être la décision seule de la femme concernée.

Malheureusement, il existe encore des croyances qui défient l'entendement : la destruction volontaire du corps d'une femme dans le but de la contrôler de son vivant. L'excision est un crime (passible de prison) rendu coutumier. **La réparation chirurgicale du clitoris est une réalité.**

Les rapports

Woman Up ! N°3
La Maison Philosophique .com

Si chacune est libre d'utiliser son corps comme elle le souhaite, certains pays ont fait le choix de légiférer sur l'âge approprié pour avoir des relations sexuelles consenties. En effet, il est d'avis public qu'une personne mineure n'a pas fini de grandir et n'a pas la maturité nécessaire pour réaliser certains choix de vie : un esprit plus âgé peut trop aisément manipuler une jeune personne.

De plus, d'une seule relation sexuelle peut naître un embryon viable. Si les corps adolescents sont fertiles, les risques liés à la grossesse et à l'accouchement chez les adolescentes sont majeurs : leurs corps ne sont tout simplement pas prêts. Les cycles menstruels lors de la puberté ne devraient être considérés que comme des moments "d'entraînement du fonctionnement" du corps et non une marque de maturité.

En Côte d'Ivoire, tout acte sexuel sur une mineure de moins de 15 ans est considéré comme un viol. Le mariage, même avec le consentement des parents, ne peut avoir lieu avant que les concernées aient 18 ans (sous peine de prison des responsables). Il n'existe malheureusement pas encore de statut légal au viol conjugal.

Aux adolescentes qui souhaitent avoir des relations sexuelles j'encourage la connaissance :

de votre droit de refus
de votre droit à changer d'avis
du fonctionnement de "la machine à bébé"
des différentes méthodes de protections sexuelles
de certaines maladies et infections sexuellement transmissibles
des personnes de confiance dans vos vies

Les rapports ne doivent ni être forcés, effrayants ou douloureux. La première relation avec pénétration vaginale peut être inconfortable (voire très douloureuse) pour la femme, dépendant de la forme de son hymen.

Lors d'une endométriose, d'un syndrome des ovaires (micro) polykystiques, d'une infection bactérienne ou fongique, il peut y avoir des douleurs lors de la pénétration vaginale.

La lubrification vaginale est un phénomène naturel qui se met en place seul (avec ou sans excitation). Les préliminaires sont un temps d'excitation qui permet au corps de la femme d'être prêt (adéquatement lubrifié et disposé) à réaliser l'acte sexuel.

La lubrification est un phénomène réflexe mécanique qui NE DOIT JAMAIS être utilisé comme preuve d'un consentement.

Lors d'une lubrification insuffisante, des douleurs de frottement (types brûlures) apparaissent très rapidement. Une sensation de "vagin sec" est ressentie. Il est alors bon de changer plusieurs fois le style des préliminaires ainsi qu'allonger leur temps d'exécution. Une consultation gynécologique, chiropratique ou psychologique peut aussi avoir lieu en fonction de la difficulté observée, l'utilisation de lubrifiants pharmaceutiques peut être une solution temporaire. Le ou la partenaire DOIT respecter la sensation douloureuse et ne mettre aucune pression sur l'accomplissement de l'acte sexuel.

Valeur

L'hymen est une membrane qui, chez la femme, ainsi que pour plusieurs espèces de mammifères, ferme partiellement l'ouverture du vagin et sépare la cavité de ce dernier de la vulve. Toutes les femmes ne possèdent pas forcément un hymen, et contrairement aux idées reçues, quand il est présent, il ne se déchire pas lors du premier rapport sexuel avec pénétration vaginale : il s'étire !

Une femme, cet être humain sensible, divers, entier et complet ne peut voir sa valeur résumée par l'intégrité de l'élasticité de la membrane qu'est l'hymen.

La femme n'est pas une marchandise.

“La virginité” n'est pas une valeur.

Ses activités sexuelles volontaires et sécuritaires n'ont pas à être la préoccupation de qui que cela soit.

Ce qui est déjà la norme admise pour les être humains de sexe masculin.

Accouchement

L'accouchement est un ensemble de plusieurs heures lors desquelles les corps du bébé et de la femme travaillent de concert pour organiser la venue au monde du bébé.

Les scientifiques ne connaissent pas, à l'heure actuelle, ce qui déclenche l'accouchement naturellement. Les cascades hormonales qui ont lieu sont observées, décrites et même mimées, sans pour autant réellement comprendre le phénomène exact.

L'accouchement, qu'il soit vaginal ou par césarienne, est un moment d'une grande vulnérabilité pour la femme. Le consentement éclairé sur les différents choix et droits de la femme devrait être une valeur éthique de la sage-femme, de la médecin accoucheuse ou de la gynécologue.

Le meilleur "remède" actuel contre les abus lors de ce moment de vulnérabilité et fragilité est l'information libre de la femme. Les cours de préparation à l'accouchement ne sont pas un privilège mais pour l'instant, je le déplore, encore un pré-requis.

Notez que pour la même femme, chaque accouchement est différent. Pour la femme dont c'est la première naissance, les récits des femmes de leur entourage ne sont pas égaux à de l'information vérifiée.

La gynéco

Voici une profession qui typiquement recoit des femmes dans leurs moments les plus intimes et fragiles : quelle grande vulnérabilité ! Peu de femmes peuvent dire qu'elles n'ont pas d'histoire désagréables avec un gynécologue. Cette profession a un grand potentiel pour aider, accompagner et soulager les femmes. Malheureusement, des années d'approches avec une empathie réduite au minimum et les sévices de quelques professionnels (non dénoncés par leurs pairs, trop souvent même couverts pour maintenir leurs positions – même encore en 2025 !) ont amoindri la confiance des concernées.

La gynécologie bien pratiquée est une profession en or, nécessaire pour améliorer la qualité de vie de la moitié des êtres humaines. A toutes, j'encourage un vrai suivi gynécologique.

Comment faire pour passer les barrières de vos appréhensions (légitimes) ? Prendre le temps de comprendre que votre santé, la qualité de votre vie est plus importante que tous ces pourris qui ont jeté le discrédit sur cette profession. Avoir la foi que dans les nouvelles générations de médecins, beaucoup ont une éthique de travail qui ose tacler (et dénoncer) l'égo surgonflé (et parfois l'esprit malade qui nécessite une prise en charge au pénal) de certains dinosaures. Trouver "sa gynéco" n'est pas chose facile, pour autant, il est nécessaire de continuer à chercher pour la trouver.

Explications dès 3 ans

Le pénis et la vulve

Nous avons toutes un sexe entre les jambes. Chez les hommes, c'est pour permettre de faire pipi et de faire sortir des spermatozoïdes. Ce sont des mini têtards qui en rencontrant l'oeuf dans l'utérus de la Maman vont permettre de créer un bébé tout entier. Chez les dames, cette partie s'appelle la vulve. Elle est composée de lèvres (2 chez l'enfant, 4 chez l'adolescente et l'adulte). C'est par là que sort le pipi, que rentrent les spermatozoïdes et que sortent les bébés. Nous pouvons toutes choisir "la décoration" de nos vulves. Tout comme les cheveux où nous choisissons comment les coiffer.

Pour fabriquer un bébé

Les spermatozoides attendent sagement dans les testicules du Papa. Puis quand Maman et Papa sont chacun d'accord, Papa insère son pénis dans le vagin de Maman. Cela ne fait pas mal. Papa ensuite fait sortir plusieurs spermatozoides pour que l'ovule puisse choisir son préféré et fusionner (se coller très fort). Le tout mini bébé existe, il va maintenant prendre 9 mois pour grandir dans le ventre de Maman et ensuite naître.

Par où naissent les bébés ?

Le bébé grandit dans une poche, comme un ballon, qui s'appelle l'utérus. Lorsqu'il est prêt à venir au monde, le bébé envoie des signaux au corps de la maman, comme lorsqu'on toque à la porte ! L'utérus fait beaucoup d'efforts, il se contracte, pour faire sortir l'enfant vers le vagin. Le bébé passe dans le tunnel du vagin et sort sa tête par la vulve. Le tout petit trou des bébés s'ouvre grand comme une porte pour laisser passer Bébé.

Lorsque ce n'est pas possible que le bébé passe par le vagin et la vulve, l'obstétricienne (une gynécologue qui s'occupe spécifiquement des naissances complexes) propose de faire une césarienne : c'est une chirurgie, une opération. Un scalpel, un tout petit couteau très coupant, est utilisé pour ouvrir de la manière la plus sécuritaire possible le ventre de la Maman pour arriver jusqu'à l'utérus, l'ouvrir et sortir Bébé.

Qu'elle que soit la naissance réalisée, la Maman a fait un magnifique travail pour que cela soit possible et surtout, elle va maintenant devenir une magicienne : elle crée "comme par magie" la parfaite nourriture de Bébé dans ses deux seins.

Dans tout notre corps, nous avons des petites douches spéciales, invisibles à l'oeil nu.

L'utérus est une poche qui se tient prête à accueillir un bébé. Pour cela, tous les mois, elle réalise un nettoyage. Les menstruations : le moment où l'utérus passe le balai et la serpillère. Lorsque l'utérus se nettoie, c'est fatigant et parfois douloureux. Comme lorsqu'on nettoie la maison, parfois on se cogne et cela fait mal en plus d'être pénible !

Les menstruations

Mots à verbaliser

L'utérus, lorsqu'il n'accueille pas de bébé, doit se nettoyer tous les mois

Expérience à réaliser

Montrez la casserole avec le riz brulé attaché au fond

Faisons semblant que la casserole c'est un utérus et le riz collé c'est la partie qui se nettoie

Ajoutez de l'eau bouillante dans la casserole

Patiencez quelques minutes

Pour que cela soit plus facile, le corps crée une petite inflammation : l'utérus a un peu plus de liquide, est plus chaud et gonflé quelques heures avant le début des règles

Décollez avec une fourchette
le fond de riz brûlé

L'utérus est un muscle qui se contracte, on appelle cela des crampes utérines. Elles permettent de décoller ce qui sera nettoyé.

Renversez doucement la casserole
dans l'évier sur une passoire

Le flux menstruel est composé d'une partie liquide, de sang et de petits caillots.

Montrez les morceaux de riz

Pour éviter d'avoir le sang qui coule sur les jambes il y a plusieurs aides possibles : certaines femmes serrent les fesses, comme un pipi qu'on retient jusqu'aux toilettes. Au début ce n'est pas facile à faire et certaines n'ont pas envie de s'ajouter cet effort, elles utilisent alors ce que l'on appelle des protections menstruelles.

Indiquez alors la notion évolutive du flux au court des jours qui passent en renversant à grande vitesse la bouteille d'eau rouge dans l'évier, puis en réduisant la vitesse jusqu'à l'arrêt complet.

Préparez 1,5 litre d'eau avec du colorant alimentaire rouge.

Voici une serviette hygiénique, un tampon, une coupelle menstruelle et une serviette menstruelle. Chaque objet a sa manière pour aider.

Versez l'eau rouge sur la serviette hygiénique et sur la culotte menstruelle.

Versez l'eau rouge dans la coupelle menstruelle.

Mettez de l'eau rouge dans un fond de verre et posez-y un tampon pour observer l'aspiration.

Utilisez un verre plein avec un tampon gros flux et démontrez que malgré sa grosse capacité d'absorption, pour certains moments du flux, le tampon doit être rapidement changé pour ne pas saturer.

Prenez un second verre et mettez-y à peine quelques gouttes d'eau rouge et déposez-y un petit tampon et démontrez que le petit tampon reste assez sec : malgré sa taille, il a une trop grande capacité d'absorption pour ce moment du flux menstruel, il n'est pas adapté et va même dessécher l'endroit où il est appliqué : le vagin.

Corrélez la notion d'hygiène des mains avec la protection menstruelle choisie et le lieu disponible pour le change.

L'insertion d'une coupelle menstruelle et d'un tampon nécessitent des doigts propres. Si le lieu n'offre pas de lavabo dans les toilettes (toilettes publiques), prévoir de se laver les mains avant, puis d'utiliser un mouchoir pour ouvrir la porte des toilettes. Ne pas utiliser de gel hydroalcoolique car la solution bien qu'asséchée, reste sur les doigts et se fait insérer dans le vagin qui est délicat et n'aime pas ces produits.

“En cas de cas”

Lors de tâches dans le fond de la culotte ou l'entre-jambe du short/patalon : c'est peu visible, surtout si les couleurs d'habit sont foncées.
Sur une robe ou une jupe : c'est plus visible.

Est-ce que les tâches vont se mettre sur la chaise ?
Non, pas si ce ne sont que quelques tâches et que la protection menstruelle pleine a été changée.

Est-ce que le sport peut augmenter momentanément la force du flux ? Oui, mais pas obligatoirement.

Est-ce que la course ou les mouvements peuvent déloger ou déplacer mes protections menstruelles ?
Non, si elles sont bien placées. Si vous utilisez une culotte, il faut qu'elle soit à votre juste taille.

Et maintenant ?

Ignorance is bliss.

Vous avez eu à être ignorante de vous-même :
qu'en est-il de ce bonheur ?

Yet, knowledge is power.

Si parler était anodin, cela ne dérangerait pas autant.
Alors parlons & agissons !

Retrouvez le Podcast sur l'Education Corporelle sur
www.lamaisonphilosophique.com

& transférez *Woman Up !* autour de vous.

Adèle N'zé, doctor of chiropractic

*Pour recevoir le prochain numéro, indiquez votre
envie d'être inscrite sur cette liste de diffusion en
envoyant un whatsapp au +225 07.48.02.12.07.
(secrétariat de La Maison Chiropratique)*