



Le Guide de l'Intime

Tout ce qu'il faut savoir
sur votre intimité

Saforelle[®]

Le pouvoir d'être femme

Rendons l'intimité publique

Historiquement, l'intimité féminine a souvent été taboue. Les supports d'éducation et d'information représentent peu et souvent de manière incomplète le sexe féminin.

Cela engendre une réelle méconnaissance chez les femmes au sujet de leur propre corps.

Pourtant, la connaissance de soi est indispensable : bien comprendre son intimité est essentiel pour en prendre soin.

Cela permet aussi aux femmes de mieux s'accepter, de prendre

confiance en elles et de devenir actrices de leur santé.

En matière de santé, **le savoir c'est le pouvoir !**

Et pour se connaître soi-même, il faut d'abord poser les bases en faisant une petite pause anatomique : **vulve, clitoris, appareil reproducteur et périnée** sont au programme du **Guide de l'Intime**.

Une fois les bases posées, on passe à un focus sur **la vulve** avec le concept de vulva-mapping et le mythe de la **“vulve normale”**.

On démystifie ensuite les mots de **l'anatomie féminine** au sein de notre chapitre “Pour l'anatomie, tous les mots sont permis”.

Arrivée à ces pages du guide, vous aurez déjà acquis un certain savoir. C'est donc le moment de vous mettre à l'épreuve avec nos **mots-croisés** dédiés à votre zone intime. Le dernier chapitre, et pas des moindres, est consacré à votre **hygiène intime**.

Entre conseils et bonnes pratiques, prendre soin de votre zone intime n'aura plus de secret pour vous !

1. Anatomie du sexe féminin

L'anatomie du sexe féminin est plus riche que ce que l'on croit... Une vision complète de la zone intime féminine nécessite 3 schémas : celui de la vulve, du clitoris et de l'appareil reproducteur.

La vulve, qu'est-ce que c'est ?

La vulve désigne les organes génitaux externes de la femme.

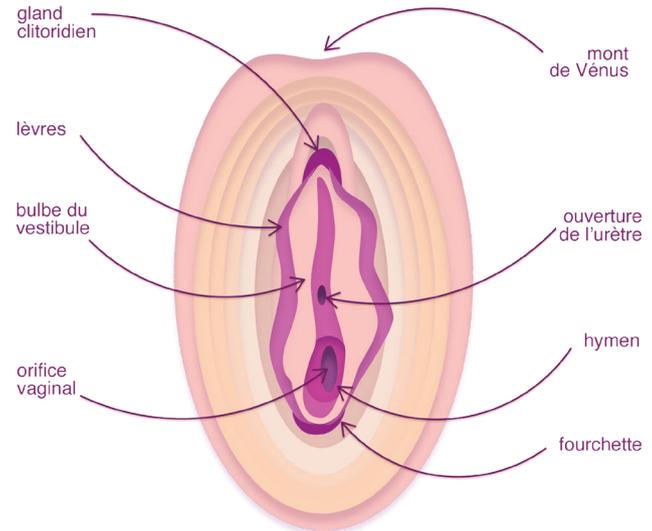
Elle est composée des **petites et grandes lèvres**, qui entourent l'ouverture de l'**urètre** (appelé aussi méat urinaire), permettant d'évacuer l'urine, et qui protègent le vagin.

Sur le devant de la **vulve**, on retrouve une arcade bombée, formée par l'os du pubis, appelée **mont de Vénus**. Il sert de point d'attache aux muscles du périnée.

Au niveau de l'orifice vaginal se trouve l'**hymen**, une fine membrane qui ferme partiellement l'entrée du vagin. Il se déchire la plupart du temps lors du premier rapport sexuel mais aussi, plus rarement, lors de la pratique de certains sports comme l'équitation, le vélo ou la danse.

En revanche, et contrairement aux idées reçues, il ne se déchire pas lors de l'introduction d'un tampon.

La Vulve



Le Clitoris

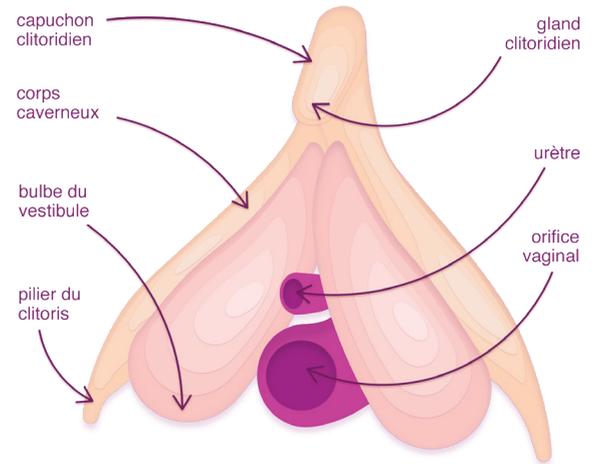
Le clitoris, c'est quoi exactement ?

Commençons par un fait surprenant pour celles et ceux qui ne le sauraient pas encore : c'est un organe érectile qui mesure en moyenne 10 cm.

Le **clitoris**, ce n'est pas seulement la partie visible, c'est-à-dire le **gland clitoridien** recouvert par son

capuchon, mais c'est aussi des racines internes, appelées **piliers du clitoris** qui se gonflent de sang lors de l'excitation.

Autre fait étonnant, il possède plus de 8 000 terminaisons nerveuses et est la seule partie du corps qui a pour unique fonction le **plaisir sexuel**.



L'appareil Reproducteur

Vous avez dit "appareil reproducteur" ?

L'appareil reproducteur intervient dans les fonctions reproductives et sexuelles de la femme.

Il se compose d'organes externes (**vulve**) et internes (**vagin** et **utérus** notamment).

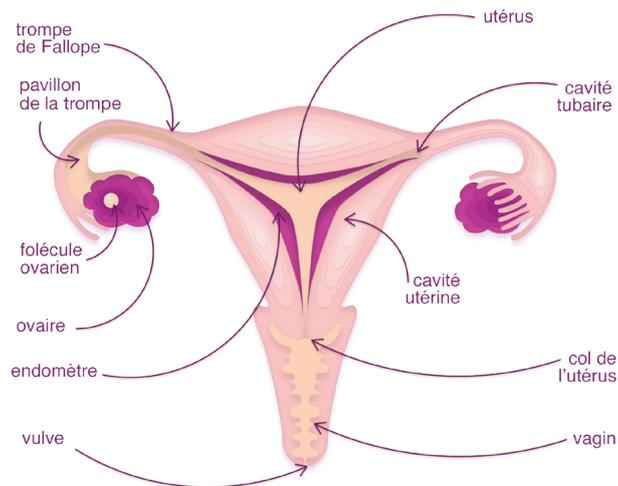
On y retrouve les **ovaires**, qui sont les glandes génitales produisant les ovules et les hormones sexuelles.

Le **pavillon de la trompe**, qui recouvre l'ovaire, permet la réception de l'ovule lors de l'ovulation.

Les **trompes de Fallope**, quant à elles, permettent le passage des ovules vers l'utérus.

C'est ensuite dans l'utérus que se développera le fœtus. Le **col de l'utérus** est le canal permettant l'évacuation des règles.

Enfin, l'**endomètre** est la muqueuse interne qui tapisse l'utérus et a pour vocation d'accueillir un œuf fécondé en début de grossesse. S'il n'y a pas eu fécondation, l'endomètre se désagrège, ce sont les règles.



Le périnée

2. Ce qu'il faut savoir sur le périnée

Le **périnée** est un ensemble de muscles en forme de hamac qui s'étend du pubis au coccyx. Il soutient les organes du petit bassin (utérus, vessie, rectum) et assure ainsi la continence urinaire et anale.

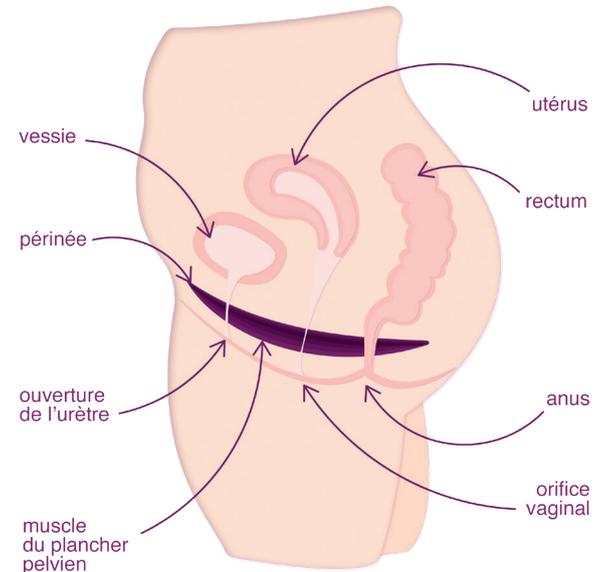
Le **périnée** est sollicité toute la journée. Il est amené à se contracter lorsque vous avez envie d'uriner, lorsque vous éternuez, que vous riez ou tout simplement lorsque vous êtes debout.

Certaines périodes de la vie, comme l'**accouchement** ou la **ménopause**, peuvent amener votre périnée à trop se relâcher, avec pour conséquence

principale l'**apparition de fuites urinaires**.

Si cela arrive, le premier réflexe à avoir est de consulter un professionnel de santé.

L'entretenir par des exercices de musculation (appelés exercices de Kegel) permet de le maintenir en forme !



3. Connaître sa vulve

Avez-vous déjà pensé à regarder votre vulve dans un miroir ?

Cette pratique, appelée **vulva-mapping**, permet de mieux comprendre son anatomie. D'autant plus que votre **vulve** évolue tout au long de votre vie, en raison des changements hormonaux, de la ménopause, des accouchements, ou tout simplement, de l'âge.

Concrètement, regarder votre vulve vous permet de renforcer "l'acceptation de soi" en comprenant que chaque vulve est unique.

En matière de santé, **le savoir, c'est le pouvoir** ! Tout comme vous inspectez régulièrement votre peau ou votre visage, faire de même avec votre vulve vous permettra de mieux appréhender les étapes de son évolution.

Si vous avez des questions, parlez-en à un professionnel de santé.

Alors à vos miroirs !

Toutes les vulves sont dans la nature.

Quand il est question de vulve, il y a une chose qu'il faut savoir : la vulve "normale" n'existe pas et il existe autant de vulves différentes que de femmes !



Ici, dessinez votre vulve :



4. Pour l'anatomie, tous les mots sont permis

Minou en France, petite sœur en Chine, papillon en Italie, souris en Suède... Les euphémismes et métaphores sont légion quand il s'agit du sexe féminin.

On a tous déjà utilisé ce genre de surnoms, pensant que les mots évoquant clairement l'anatomie

féminine étaient trop crus. Rassurez-vous : l'intimité féminine est une partie du corps comme une autre et les mots pour la décrire ne sont pas des gros mots !

Dès le plus jeune âge, développer la **connaissance** sur son **propre corps est essentiel**.

Par exemple, il faut savoir distinguer les termes de "**vulve**", qui désigne la partie visible du **sexe féminin**, et de "**vagin**" qui concerne seulement le conduit interne de l'appareil reproducteur.

Utiliser les termes précis dès l'enfance permet de :

› Lever les tabous et de ne pas créer de gêne lorsque l'on parle d'intimité

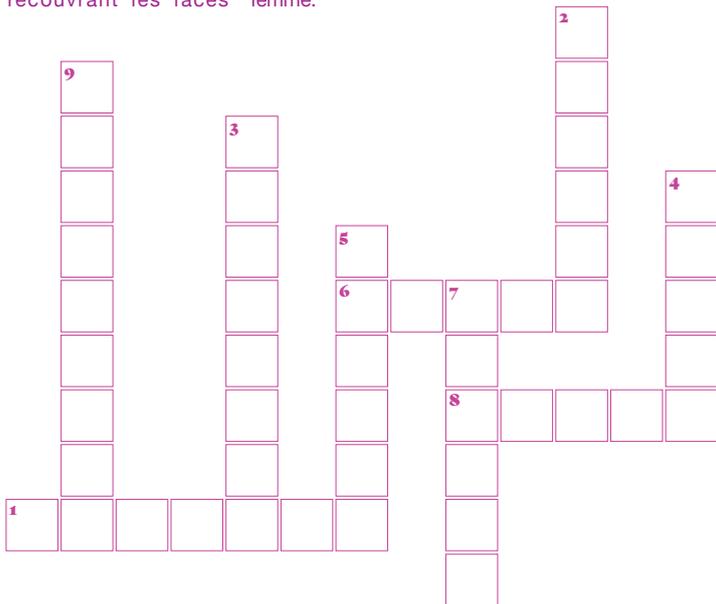
› Disposer du vocabulaire nécessaire afin de se poser des questions et de parler de ses problèmes gynécologiques à son entourage ou à un professionnel de santé.

Vulve, clitoris, utérus, vagin... Osons dire les mots !



Mots Croisés

1. Ensemble de muscles situés entre l'anus et les parties génitales qui soutient la vessie ainsi que tous les organes du petit bassin.
2. Canal excréteur de l'urine qui part de la vessie et aboutit à l'extérieur
3. Repli de la vulve recouvrant les faces supérieures et latérales du clitoris.
4. Fine membrane qui sépare le vagin de la vulve.
5. Glande génitale femelle qui produit l'ovule et les hormones sexuelles.
6. Ensemble des organes génitaux externes de la femme.
7. Petites ou grandes, elles sont des replis de peau faisant partie de la vulve.
8. Canal auquel aboutit le col de l'utérus et qui s'ouvre dans la vulve.
9. Tissu qui tapisse l'intérieur de l'utérus.



5. Savoir prendre soin de son intimité

Votre intimité est une zone sensible, plus fragile que d'autres parties du corps. Toutefois, de bonnes habitudes permettent d'éviter les désagréments. Mais parfois, on s'y perd avec tout ce qu'on lit et ce qu'on entend sur l'hygiène intime...

Alors voici un récapitulatif des bonnes pratiques à connaître pour prendre soin de votre intimité !

> Faites une toilette intime quotidienne avec un produit spécialement formulé pour cette zone et sans savon comme le **Soin Lavant Doux Saforelle**.



> Changez de sous-vêtements tous les jours. Préférez-les en coton et évitez le port de vêtements et sous-vêtements trop serrés.

> Ne dépassez pas 2 toilettes par jour pour éviter les irritations. Lavez-vous à mains nues et bannissez les gants de toilette, qui sont de véritables nids à microbes.

> Pour une toilette nomade, **les Lingettes Intimes Saforelle** vous assurent fraîcheur et douceur où que vous soyez.





› Les frottements du quotidien et l'épilation peuvent créer des irritations. **La Crème Apaisante Intime Saforelle** est idéale pour calmer vos sensations d'inconfort et d'irritations. Rappelons aussi que les poils jouent un rôle dans la santé vaginale et protègent votre zone intime : ils limitent notamment la sécheresse vaginale. L'épilation intégrale n'est donc pas conseillée.

› Évitez les infections en allant uriner après chaque rapport sexuel.

› En cas de fuites urinaires, mêmes légères, n'ayez pas peur d'en parler à un professionnel de santé : elles touchent 1 femme sur 3¹ ! Des exercices de rééducation du périnée à faire facilement chez soi peuvent pallier ce problème.

Pour rééduquer votre périnée, il y a **le Pelvi'Tonic²**, la solution pour renforcer son périnée en restaurant sa tonicité et éviter les fuites urinaires.

Si vous êtes concernée et pour vous assurer sérénité et confort, **la Culotte Fuites Urinaires Saforelle³** vous protège en assurant confort et discrétion.

¹Source: <https://www.uofrance.org/2019/03/27/pour-43-des-francais-lincontinence-est-un-sujet-tabou/> ²Pelvi' tonic prévient et réduit les fuites urinaires grâce au renforcement du périnée. Fabriqué par ECAREYOU Innovation SL, distribué par les Laboratoires Iprad Pharma. Lire attentivement la notice. Il est recommandé de consulter un professionnel de santé avant utilisation. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.



› Pendant les règles, changez de protection hygiénique jetable toutes les 4h à 6h. Vous pouvez aussi tester **les Culottes Pour les Règles Saforelle**, lavables, elles allient sécurité, efficacité et confort. En cas de règles trop douloureuses, pensez à consulter un professionnel de santé. La douleur n'est jamais anodine et cela peut cacher d'autres dysfonctionnements.

³Culotte fuites urinaires, solution aux femmes sujettes aux fuites urinaires légères à modérées. Fabriqué par IMPETUS Portugal Textéis, SA, distribué par les Laboratoires Iprad Santé. Lire attentivement la notice. Il est recommandé de consulter un professionnel de santé avant utilisation. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.



En Résumé :

- › Chaque femme est unique et sa zone intime aussi !
- › 3 schémas (vulve, clitoris et appareil reproducteur) sont nécessaires pour représenter de manière complète la zone intime féminine.
- › Le savoir c'est le pouvoir ! Connaître son intimité c'est mieux appréhender son évolution et garder confiance en soi.
- › Les bons gestes d'hygiène intime se prennent dès le plus jeune âge.
- › Utiliser des produits au quotidien et spécifiquement formulés pour la zone intime, permet de protéger cette zone particulièrement fragile.
- › Pendant vos règles, changez régulièrement de protections hygiéniques et gardez vos bonnes habitudes d'hygiène.

**Partagez le savoir
autour de vous, rendez-
vous sur [saforelle.com](https://www.saforelle.com) pour
télécharger ce guide.**

**Retrouvez
tous nos conseils
d'experts et nos
produits sur
Saforelle.com**

Saforelle[®]

Le pouvoir d'être femme