



IL FAUT
QU'ON
PARLE
DE LA
VULVE

C'EST OFFICIEL: LA VULVE EST TENDANCE. ON EN PARLE,
ON LA DÉMOCRATISE... ET ON RÉALISE QU'ON NE LA CONNÂT
PAS TRÈS BIEN, FINALEMENT! *texte* **Andréa Sirhan Daneau**



On est en 2021; on lit nos courriels sur une montre, un robot cherche des traces de vie sur Mars et, malgré cela, un quart des femmes nord-américaines ne peuvent différencier le vagin de la vulve. «On doit encore expliquer la différence entre la vulve – la partie externe des organes génitaux – et le vagin – soit le canal à l’ouverture de la vulve allant jusqu’au col de l’utérus – et défaire le mythe voulant qu’un tampon ou une coupe menstruelle empêche d’uriner», explique la Dre France Leduc, obstétricienne-gynécologue. Au banc des accusés: le contexte culturel, familial et religieux, l’enseignement à l’école (considéré comme limité par les professionnels de la santé), mais aussi le tabou sexuel. Comment savoir que 50 % des personnes possédant une vulve ont des petites lèvres qui dépassent des grandes lèvres ou que la grossesse peut altérer la taille et la forme de la vulve si la seule qu’on voit est la nôtre? «Beaucoup de patientes me demandent si elles sont “normales”, poursuit la Dre Leduc. Il y a une pression sociale par rapport à l’apparence de la vulve et de ses lèvres, notamment leur coloration et leur taille, qui cause de l’anxiété chez les personnes de tout âge. Le marché des produits pour changer l’apparence de la vulve est très lucratif, mais il influence aussi beaucoup la perception de ce qui est considéré comme étant “normal”, faute d’un meilleur terme.»

La réalité est que nos organes génitaux sont à la fois différents et semblables. À l’instar des traits du visage et des morphologies, l’apparence de la vulve varie d’une personne à l’autre. Il suffit d’un coup d’œil sur le compte Instagram @the.vulva.gallery, créé par l’artiste anglais Hilde Atalanta (se considérant comme non binaire, par le pronom ils/eux), pour constater l’étendue de la diversité de la vulve. «Même si les formes, les couleurs, les tailles et le placement des organes génitaux externes peuvent varier, l’anatomie de la vulve reste généralement la même, précise Alexandra Fine, PDG et cofondatrice de Dame. Il est aussi important de se rappeler que les personnes de tout sexe et de tout genre ont une vulve, pas seulement des personnes qui s’identifient comme femmes.» La diversité, c’est dans les genres autant que dans les vulves! ➤➤



Apprivoiser sa vulve

L'engouement relativement récent pour les produits de soins intimes nous a en quelque sorte fait perdre de vue le rôle des différentes parties de notre anatomie. Les grandes lèvres forment un bouclier devant les organes internes, plus fragiles; les poils nous protègent des microorganismes nuisibles; les petites lèvres sont vascularisées et enflent en phase d'excitation, afin de diminuer la friction et rendre les relations sexuelles plus agréables. Or, certains produits en vente libre finissent par perturber ces fonctions essentielles et nuire à la santé, explique la Dre Leduc: «Le vagin se nettoie par lui-même et la vulve n'a besoin d'être lavée qu'une fois par jour avec un soin doux, pour éliminer la présence potentielle de bactéries néfastes. Mais on voit de plus en plus de réactions allergiques sur la vulve causées par l'utilisation de nouveaux soins et de produits d'hygiène, comme des crèmes parfumées et des parties adhésives de serviettes hygiéniques. Et lorsqu'une irritation survient, on entre dans un cercle vicieux: on lave et on frotte davantage, ce qui aggrave la situation et augmente les pertes et les odeurs qui incommode encore plus...»

Même son de cloche du côté des jouets sexuels, qui peuvent eux aussi perturber l'équilibre délicat de la vulve et du vagin. «La plupart des marques reconnues ont recours à du silicone de qualité alimentaire, alors que seul le silicone de qualité médicale (utilisé pour les implants mammaires et les équipements médicaux) a été testé pour garantir notre sécurité sanitaire, souligne Alexandra Fine. Les autres matériaux sûrs comprennent le verre, l'acier inoxydable de qualité médicale et le pyrex. Les jouets poreux (faits de matériaux comme les élastomères thermoplastiques et le chlorure de polyvinyle) sont à éviter, puisque leur surface peut accumuler des bactéries qui résistent au nettoyage.»

Connaissez-vous bien votre vulve?

On teste notre QI vulvaire avec ces trois faits divers.

- 1. Vous mettriez-vous ça dans l'œil?** On ne songerait même pas à «laver» nos yeux avec du savon ou à les parfumer. La vulve est pourtant une muqueuse aussi fine et sensible que celle de l'œil! Ce qu'on n'oserait pas mettre dans ses yeux ne devrait donc pas s'y retrouver; les ingrédients irritants, comme les huiles essentielles et l'alcool, risquent de déséquilibrer la flore faite des levures et des bonnes bactéries qui nous protègent des infections.
- 2. Ce n'est pas toujours une vaginite** Ça brûle? Ça pique? La solution ne se trouve pas toujours sur une tablette de pharmacie; les maladies cutanées comme le psoriasis, l'eczéma et le lichen affectent aussi la vulve. Si un antifongique en vente libre ne soulage pas les symptômes, une consultation médicale avec examen de la peau est de rigueur.
- 3. Votre vulve vieillit comme... votre visage** Avec l'âge, les tissus gras sous la peau s'affaissent; ce relâchement cutané s'accroît avec la diminution de production d'œstrogène, à la ménopause, et crée un amincissement de la peau, une perte d'élasticité et une sécheresse généralisée. C'est ainsi que les rides creusent le visage... et la vulve! La graisse sous-cutanée au niveau des lèvres externes s'amenuise et, sans ce «cousin» de protection, la muqueuse affaiblie et desséchée peut causer de l'inconfort. Les soins lubrifiants vendus en pharmacie, à base d'eau pour prévenir les dommages aux préservatifs en latex, ne suffiront probablement pas à soulager la sécheresse de la vulve. À l'instar de nos crèmes riches pour le visage, on doit se tourner vers des produits à base d'huile et de silicone.

Combattre les changements climatiques, un cycle menstruel à la fois

Une personne menstruée utilise en moyenne 11 000 tampons au cours de sa vie, soit l'équivalent de 113 kg de déchets; sachant qu'un seul tampon prend environ 300 ans à se décomposer, on s'empresse de réduire notre empreinte écologique, grâce aux solutions durables et économiques de ces trois marques canadiennes.

Faite en silicone de qualité médicale sans BPA, cette coupe menstruelle procure jusqu'à 12 heures de protection continue. Son design circulaire à taille unique se plie facilement (pas besoin de faire de l'origami pour l'insérer) et reste en place sans l'effet de ventouse qui nous fait appréhender le moment de la retirer.

Coupe menstruelle, Nixit, 54 \$, letsnixit.ca



Pour des menstruations «clés en main», on troque les serviettes hygiéniques contre ces sous-vêtements antifuites. Offerts dans des modèles variés (tanga, *shorty*, bikini... alouette) et proposant différents degrés d'absorption (pouvant recueillir l'équivalent d'un à huit tampons), ils se lavent à la machine, tout simplement.

Collection Leakproof, Knix, à partir de 27 \$, knix.ca




Avec ces serviettes hygiéniques et protège-dessous, nul besoin de changer nos habitudes: ils sont faits de fécule de maïs et de bambou biologique, une matière trois fois plus absorbante (et douce) que le coton, afin d'être 100 % biodégradables. ➡➡

Ensemble de serviettes hygiéniques, Joni, à partir de 6 \$, getjoni.com




Les nouveaux jouets



Ce jouet comporte tous les éléments des célèbres stimulateurs à air pulsé de la marque, mais dans un format écologique, biodégradable et recyclable. Fait d'un bioplastique composé à 70 % de matériaux naturels (principalement de l'amidon de maïs), il comporte une pile rechargeable et remplaçable qui prolonge sa durée de vie. Sa conception modulaire permet le recyclage de ses pièces selon les directives de notre municipalité.

Premium Eco, Womanizer, 219 \$, womanizer.com




Les clitoris sensibles seront aux anges avec ce jouet aussi doux que mignon. Sa forme d'oiseau comprend un «bec» qui propulse des ondes de pression ainsi que des ailes qui vibrent pour stimuler toutes les zones érogènes. Lorsqu'il a fait son travail, on le replace dans son «nid», une base de chargement sans fil qui émet un éclairage doux pour le dissimuler habilement dans le décor.

Stimulateur clitoridien Obii, Biird, 129 \$, biird.co




Et si notre jouet se rendait utile au lieu de poireauter dans le tiroir de la table de chevet entre deux parties de plaisir? Ce vibromasseur polyvalent se double d'un appareil beauté: aux premiers niveaux d'intensité (il en possède huit, plus sept modes de variation), il stimule la circulation sanguine du visage pour atténuer les poches sous les yeux, maximiser l'absorption de nos soins de la peau et même estomper notre correcteur de teint. À intensité élevée, il en fait voir de toutes les couleurs à notre clitoris. Il se nettoie facilement entre chaque utilisation.

Vibromasseur Touch X, We-Vibe, 129 \$, we-vibe.com



Après avoir parfumé notre salon de sa chandelle au «vagin», Gwyneth veut nous transporter au septième ciel à l'aide de cette baguette magique à double embout. D'un côté, une tête arrondie pour un massage profond; de l'autre, une tête pointue pour une stimulation puissante et précise. Chacune est recouverte de silicone hypoallergénique et offre 8 modes de pulsation variant en intensité pour un total de 64 réglages. Bref, tout le monde y trouve son compte.

Vibrateur double face, Goop, 130 \$, goop.com



Il imite la caresse d'une langue et la succion d'une bouche sans jamais toucher notre clitoris. Sa technologie d'onde de pression crée des impulsions d'air variables sur cinq modes et cinq intensités, afin de faire frémir nos terminaisons nerveuses. Résistant à l'eau, silencieux et fait de silicone de qualité médicale, il possède une ouverture large pour s'adapter aux vulves de différentes tailles et formes.

Vibrateur Aer, Dame, 120 \$, dameproducts.com



Des orgasmes plus intenses, plus longs et plus fréquents? C'est une offre qu'on ne peut refuser! Ce sérum 100 % naturel contient un mélange de menthe poivrée, de gingembre et de cannelle qui augmente le flux sanguin pour chatouiller les terminaisons nerveuses et intensifier les sensations du clitoris.

Sérum Arousal, Dame,
36 \$, dameproducts.com

Les musts du bien-être intime

À la fois hydratant et lubrifiant, cet onguent riche profite des propriétés apaisantes, réparatrices et antimicrobiennes d'ingrédients naturels, comme la camomille et l'huile de limnanthe pour soulager la sécheresse causée par les changements hormonaux et agrémenter la stimulation en solo ou avec partenaire.

Baume Honor, Rosebud, 120 \$,
thedetoxmarket.ca



Pour rester au sec pendant la canicule ou une soirée torride, on saupoudre cette concoction sur la peau, les cheveux ou les draps; le mélange de fécule de maïs et de kaolin absorbe l'humidité, tandis que ses morceaux de beurre de cacao hydratent l'épiderme et que son parfum d'absolu de jasmin sublime les sens. ✦

Poudre corporelle Silky Underwear,
Lush, 12 \$, lush.ca

