



Prendre soin de sa vulve



A notre époque, nous sommes programmées, de façon inconsciente la plupart du temps, à penser que notre sexe est sal, moins beau que celui des autres, hors norme, qu'il pue...

Mais la vulve est **la source de l'humanité**, elle est **délicieuse, magnifique et unique** !

Développer l'amour de sa vulve fait
se reconnecter à sa puissance de femme,
augmente l'estime de soi,
l'Amour de soi.

Cultiver l'amour de sa vulve : exercices

Le pussy gazing

→ **Regarder sa vulve dans un miroir.**

La plupart des femmes (à tout âge) n'ont jamais osé regarder leur vulve dans un miroir. C'est pourtant un bel exercice pour ouvrir la porte à l'exploration dès le plus jeune âge pour briser la honte, la gêne, et normaliser la curiosité de regarder, de toucher ce qui se trouve entre nos jambes.

- Réservez un moment, seule dans une pièce où vous ne serez pas dérangée. Vous pouvez installer une ambiance (diffusion d'huiles essentielles, musique, bougies, ce que vous souhaitez...). Installez-vous dans une position confortable avec un miroir face à la vulve, et observez-la dans son ensemble, puis dans les moindres détails... N'hésitez pas à la toucher si vous le souhaitez.
- Vous pouvez aussi prendre une photo de votre vulve, puis la contempler.
- Routine que vous pouvez mettre en place au quotidien : Chaque matin, regardez tout simplement votre vulve dans un miroir et dites par exemple « Hello Beautiful », « Coucou ma belle, passes une belle journée » !

Painting

→ **Faire un dessin, une aquarelle ou une peinture de notre vulve.**

Vous pouvez prendre une photo de votre vulve pour avoir le modèle.

Sculpting

→ **Prendre un bloc d'argile et essayer de sculpter sa vulve en vous « connectant » à elle.**

Ne pas hésiter à exagérer les détails : par exemple, si vous avez de grandes lèvres, vous pouvez les ouvrir et les laisser pendre de façon exagérée.

Vous pouvez prendre une photo de votre vulve pour avoir le modèle.



Cultiver l'amour de sa vulve : mantras

Quand vous regarderez la photo de votre vulve, ou que vous ferez un des exercices proposés :

Laissez monter les émotions qui viennent

Vous pouvez vous laisser pleurer, sourire, rire... Ne vous jugez pas. Laissez venir tout ce qui vient.

Remémorez-vous des bons moments avec votre vulve

Exemple : « Ma vulve a mis au monde 3 enfants », « Je repense à ce moment-là quand j'ai fait du sexe sur la plage »...

S'il y a des moments difficiles qui remontent, envoyez de la lumière et de l'amour à votre histoire et à votre vulve.

Ecrivez les mantras (dans un carnet ou autre) qui viennent pendant ou hors des exercices

Exemples

- Ma vulve est délicieuse, souple, juteuse
- Ma vulve est vibrante
- Ma vulve a la jeunesse éternelle
- Ma vulve est résiliente
- Ma vulve est en sécurité
- Ma vulve est unique et magnifique
- Comme des milliers de femmes avant moi, je porte ma vulve, je l'honore et on vibre notre histoire ensemble. On transcende ensemble les traumatismes et les épreuves. Avec mon amour, je la fais vibrer encore plus.
- Je suis puissante car j'ai une vulve entre les jambes
- Etc.

Trouvez vos propres mantras. Vous pouvez les méditer, les lire, les répéter...

Ecrivez l'histoire de votre vulve

Pour vous inspirer, n'hésitez pas à aller faire un tour sur la [Vulva Gallery](#). L'illustratrice et créatrice Hilde Atalanta propose des illustrations et des récits qui célèbrent les vulves et leur diversité.



Prendre soin de sa vulve : s'inspirer des 5 éléments

Les 5 éléments sont : l'Air, l'Eau, la Terre, le Feu et l'Ether (dimension de l'invisible, de l'esprit).

Air

Nous avons tous besoin d'air pour vivre. La vulve aussi : donnons-lui sa liberté !

- **Évitez le plus possible les vêtements serrés.**
- Quand vous portez des jupes, des grandes robes ou des pantalons larges, **ne mettez pas de culotte**. Laissez votre vulve respirer, être contente d'exister et se déplacer librement.
- **Dormir nue** le plus possible (en plus, c'est bon pour la circulation lymphatique) !
- Quand vous êtes dans la nature ou sur la plage et que vous avez assez d'intimité pour le faire : levez votre jupe, **donnez-lui du soleil, du vent, de l'air** ! Attention aux coups de soleil quand même car ce sont des tissus très sensibles.
- **Préférez les sous-vêtements en coton** plutôt qu'en synthétique.
- **Préférez des protections hygiéniques en tissu lavable** pour limiter l'irritation et le risque de perturbation de la flore.
Si vous souhaitez rester sur des protections jetables, assurez-vous d'en changer très régulièrement pour éviter la macération (4h max), et choisissez-en de bonne qualité. Et, évitez de porter des protège-slips (même en coton) tout au long du cycle pour laisser respirer la vulve.

Mes conseils

Les culottes menstruelles	Comme les disent la plupart des femmes « ça change la vie ». Vous pouvez choisir les culottes en fonction de votre flux, et même en fonction de vos goûts car il y a de plus en plus de « styles » différents. Ex : Smooon (sans coutures : pas de traces sur la peau), Fempe , Sisters republic , We are Jolies , Eliq...
Les protections lavables	Très pratique si vous souhaitez pouvoir changer facilement au cours de la journée. (Rien n'empêche de commencer la journée avec culotte menstruelle + serviette lavable, et de retirer la serviette en milieu de journée pour laisser uniquement la culotte) ! Ex : Madame L'Ovary , La maison du bambou , Dans ma culotte...
Protections jetables biologiques	Il existe des marques cleans tout aussi efficaces, disponibles en magasins bio ou à commander sur internet. Ex : Natracare , Jho , Tadam , Love and Green...
La cup	Je vous recommande tout de même de favoriser ce qui ne rentre pas dans le corps. Ex : Nixit
Le flux libre instinctif	Cet apprentissage moteur accessible à toutes permet de maîtriser son flux menstruel afin de se passer de protection hygiénique. www.fluxlibreinstinctif.com



Eau

Notre corps en est composé, l'hydratation des muqueuses passe aussi par l'eau.

- **Buvez suffisamment d'eau** (n'hésitez pas à boire en conscience que vous donnez de l'eau à vos cellules et que vous hydratez tous vos tissus).
- **N'utilisez que de l'eau pour nettoyer** notre vulve, elle n'a pas besoin d'autre chose ! Le vagin et la vulve ont une capacité AUTONETTOYANTE.
On peut mettre du savon sur les poils, dans l'aîne, vers les cuisses, etc. Mais pas ouvrir les lèvres et se nettoyer la vulve avec du savon. Le vestibule vulvaire est recouvert d'une muqueuse et non de peau, il est donc plus fragile et plus sensible, toute agression doit être évitée. L'acidité naturelle de la vulve doit être respectée. Ainsi, le microbiome de la vulve sera de plus en plus optimal. Son « goût » et son odeur seront meilleurs.
- **Nettoyer la vulve une fois par jour est suffisant**, éventuellement plus en cas de transpiration excessive suite à des efforts physiques ou par temps de chaleur.
- **Méfiez-vous des lingettes intimes**, ne vous en servez pas, ou alors de façon très occasionnelle.
- **Les poils aident à maintenir l'humidité et le bon pH de la vulve**, vous avez le droit de les garder (mais évidemment, aussi de les retirer si vraiment vous n'en voulez pas). Quoi qu'il en soit, **évitez les crèmes dépilatoires** qui sont très chimique, et soyez précautionneuses lors du rasage ou de l'épilation pour ne pas créer de microcoupures.

Terre

On entend par-là tout le plancher pelvien avec tous les muscles, en lien avec la terre, les racines de notre yoni, l'ancrage, là où s'inscrivent les mémoires.

Prendre soin de son bol pelvien :

- **Si vous passez du temps assise, utilisez un coussin d'assise thérapeutique** et entrecoupez avec de périodes debout.
- **Massages** (le massage muladhara est une super pratique de soin corporel à mettre en place dans sa routine, à la fin de la douche par exemple).
- **Œufs de yoni** pour aller conscientiser nos muscles, notre pouvoir, harmoniser chaque partie de notre vagin.
- **Dildos de cristal** pour se faire du bien, se donner un orgasme mais aussi pour aller masser et communiquer avec les tissus de l'intérieur, avec des cristaux qui viennent du centre de la mère Terre.



Le feu

Le feu c'est le Qi, la circulation, l'amour que l'on donne à notre yoni, les massages qu'on lui fait, l'attention qu'on lui donne.

- **Quand on aime notre vulve, il faut le lui dire !**
L'exercice de regarder notre vulve dans notre miroir le matin, et lui dire « Bonjour Beauté » nourrit cette énergie de feu.

Ether

Se connecter à toute la spiritualité qui entoure notre vulve, s'engager dans cet éveil de conscience, d'amour, de respect et d'écoute de toute notre yoni (ensemble de l'appareil reproducteur féminin).

Au-delà des 4 autres éléments, il est important aussi de s'ouvrir à entendre et honorer son histoire, les traumatismes que l'on porte, à la fois dans cette vie-ci et à la fois dans notre lignée de femmes avant nous (mère, grand-mères...)

Nous portons tous des traumatismes (culturels, sexuels, liés à l'identité, à la naissance, au patriarcat...), qui peuvent remonter à plusieurs générations et parfois on ne le sait pas.

→ **Honorer son histoire, à la fois celle que l'on connaît et celle que l'on ignore**, ouvre la porte à toutes les guérisons possibles.

Le corps est extrêmement résilient et a une capacité de guérison infinie, il peut se remettre des choses les plus épouvantables, les plus inimaginables... Mais pour transcender ces traumatismes, il est conseillé de se faire accompagner par une personne de confiance (une bonne doula, un bon professionnel, etc).

Le YONI STEAM est une médecine ancestrale qui utilise les 5 éléments pour prendre soin de la yoni dans toute sa globalité.



Prendre soin de sa vulve : rapports sexuels et activités physiques

Pour faciliter les rapports sexuels

- En cas de sécheresse ou de manque de lubrification, n'hésitez pas à **utiliser un lubrifiant à base d'eau ou bien de l'huile de coco** (elle est en plus antifongique, mais attention, elle n'est pas compatible avec l'usage du préservatif qu'elle rendrait poreux).
- **Uriner après le rapport sexuel** pour prévenir une infection urinaire et **rincer la vulve à l'eau froide**.
- En cas de brûlure vulvaire persistante, **appliquer de la glace** ou un pack de gel congelé pendant 10 à 15 min (dans une serviette de toilette).

Les activités physiques

L'exercice physique régulier améliore la circulation et augmente la production d'endorphines, soulageant la douleur. Vous diminuez donc le risque de douleur due à une tension musculaire excessive.

- **Évitez les sports qui entraînent une pression accrue sur la vulve** (cyclisme, équitation, aviron...) et **limitez les exercices intenses qui provoquent des frottements** à hauteur de la vulve.
Au cas où vous pratiquez ces activités, vous pouvez **protéger cette zone** avec de l'huile d'amande douce par exemple.
- Si vous nagez : en piscine, **évitez les piscines fortement chlorées**, et **ne gardez pas trop longtemps votre maillot de bain** une fois sortie de l'eau.
- En cas de douleur après une séance d'activité physique, appliquez localement un pack de gel glacé, 10 à 15 min protégé par un linge.

Ressources

Livre si vous souhaitez aller plus loin (en anglais) : Regena Thomashauer, *Pussy : A reclamation*

