

Sur la toilette intime,
je me pose des questions...



Sur la toilette intime, je me pose des questions, GAMS Belgique, Bruxelles,
Troisième édition - 2023

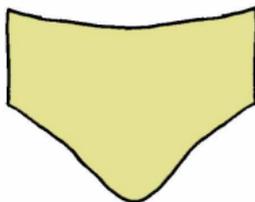
Cette brochure a été réalisée par des participantes de l'atelier
communautaire du Dernier Vendredi du Mois du GAMS

Illustrations : www.clariceillustrations.be

© GAMS (www.gams.be)

Pour moi les parties intimes c'est :

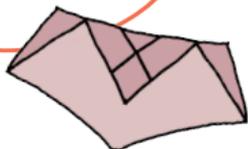
- mon sexe
- la partie **cachée** de mon corps
- la partie de mon corps qu'on ne voit pas facilement, que je n'expose pas
- **privé** : où je ne donne pas accès aux autres sans autorisation.



Avant

Je pensais que je devais
me laver les parties intimes...

Quand je me
sentais sale.



Dès que j'avais
l'impression de
sentir mauvais.



Chaque fois que je
changeais ma protection
hygiénique pendant
mes règles.



Avant et après
chaque rapports
sexuels.

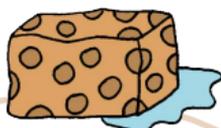


Avant

Je me lavais les parties intimes avec :



Du savon, du gel douche.



Un gant de toilette, une éponge, un filet, un pot, une bassine.



Des produits spécialement conçus pour la toilette intime.



Avant

Je me lavais :



1 ou 2 fois
par jour ou plus.

Le matin
et le soir.



Après chaque
besoins naturels.



Après

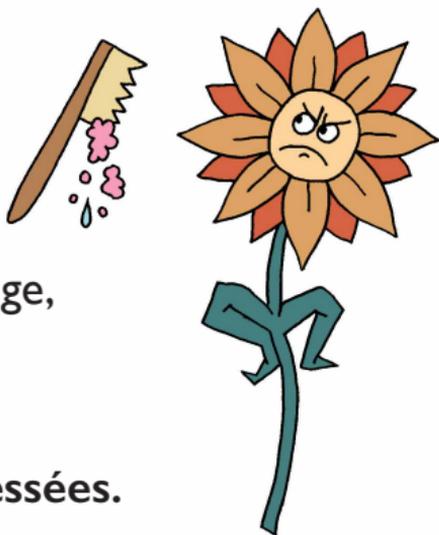
avoir parlé avec d'autres personnes, j'ai compris que...

Parfois on fait des choses parce qu'on les a apprises, parce qu'on pense bien faire, parce qu'on a reçu des mauvais conseils.

Mais en réalité :

- si je me lave **trop souvent**,
- si je me lave **trop fort**,
- si j'utilise du savon, des produits qui irritent.
- si j'utilise un gant de toilette, une éponge, un filet...

... mes parties intimes peuvent se sentir **agressées**.



Mes parties intimes ont une **protection naturelle** qui me permet de me sentir bien.

Quand je lave trop, quand j'utilise du savon... **je risque d'agresser** mes parties intimes !

Je détruis la protection naturelle. Et quand mes parties intimes se sentent agressées, elles **réagissent** à mon agression...

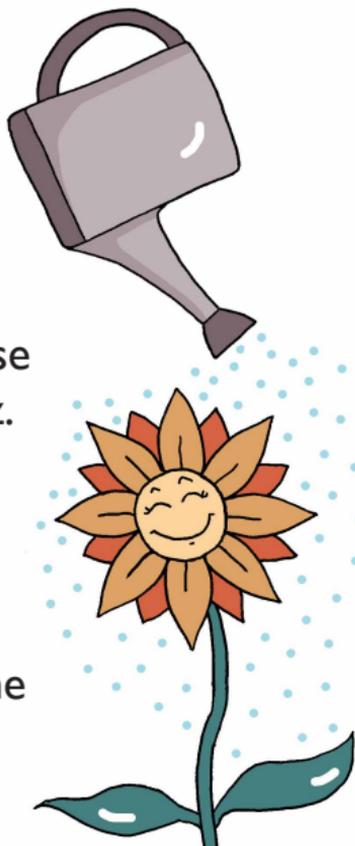
- ça pique
- ça gratte
- ça sent mauvais
- ça brûle
- j'ai des démangeaisons
- je saigne
- il y a des gonflements
- j'ai des pertes jaunes ou vertes.



Mes parties intimes sont naturellement propres ! elles ont une **odeur naturelle**.

C'est normal si elles sont **humides**. Elles sont constituées d'une muqueuse comme la bouche et le nez. Si ce n'est pas humide, cela crée des problèmes.

C'est normal aussi que j'ai des pertes blanches, comme la salive dans la bouche.

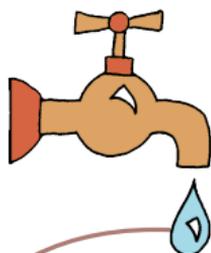


Les pertes blanches peuvent être plus ou moins abondantes, elles sont transparentes. Elles changent pendant le cycle menstruel. Si elles changent de couleur ou d'odeur, il faut en parler avec un médecin car il peut s'agir d'une infection ou de champignons.

Maintenant je me lave

les parties intimes tout simplement :

J'utilise de l'eau claire,
j'évite les savons, même
les savons intimes.

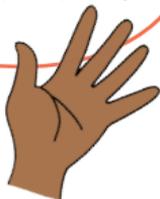


Je me lave
une fois
par jour.

Je me lave
rapidement.



Je me lave
avec la main.



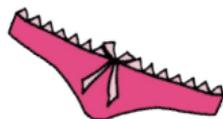
Je lave
l'extérieur de mes
parties intimes.

Maintenant

Je n'utilise pas de lingettes humides.

Je porte des culottes en coton, en fibres naturelles.

Je préfère les culottes aux strings, spécialement si mes parties intimes sont irritées.



Si je fais tout cela mais que les problèmes continuent, je consulte un.e médecin !

Maintenant

Quand je me lave...

Je me sens
propre.

Je me sens
à l'aise.

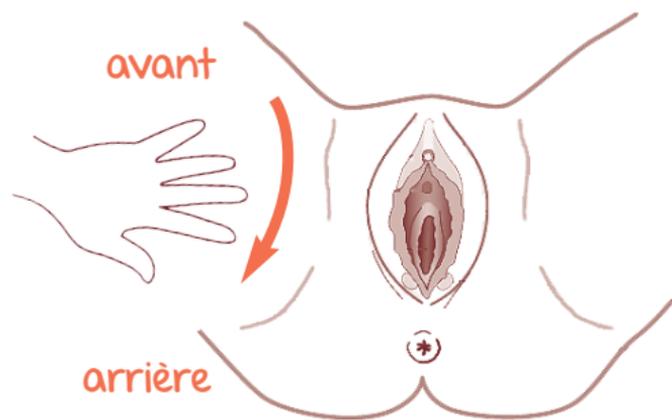


Je me sens
bien.

Je me sens
détendue.

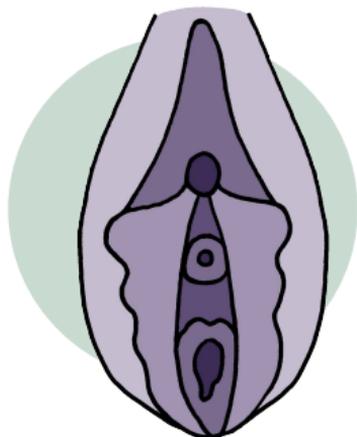
Que transmettre à ma fille ? À ma sœur ? À ma copine ?

- Je me lave et lave ma fille, sans entrer à l'intérieur des parties intimes, avec des gestes doux, seulement avec de l'eau claire et propre.
- Aux toilettes, je m'essuie **de l'avant vers l'arrière** ou je fais couler de l'eau.



Attention ! Les replis de l'anus contiennent des microbes qu'il ne faut surtout pas ramener vers l'avant. Sinon on risque des infections vaginales ou urinaires.

Qu'est-ce que la vulve ?



La VULVE est une partie du corps comme les autres (oreilles, nez, etc.), nous sommes nées avec et nous en avons besoin, nous pouvons en prendre soin comme tout autre partie de notre corps !

- Garder les vulves des filles **intactes** comme elles sont nées :
 - Les lèvres internes et externes sont une **protection naturelle**, comme la paupière qui protège l'œil.
 - Elles servent à **humidifier** le vagin et à stopper certains microbes.
 - Les différentes parties de la vulve, comme le clitoris, participent aussi au plaisir sexuel.



L'excision est une violation des droits humains et des droits des filles. Tous les parents veulent le meilleur pour leurs enfants. Le meilleur c'est une vie sans souffrance, sans excision !



**L'excision est interdite.
Elle est punie par la loi belge.**

Si tu te poses des questions sur la sexualité ou sur l'excision, n'hésite pas à t'adresser au GAMS Belgique !



GAMS Belgique

www.gams.be

info@gams.be

02/219 43 40



Femmes et Santé

www.femmesetsante.be

info@femmesetsante.be

0493 88 53 76

Cette brochure a été réalisée par des participantes à l'atelier mensuel organisé par le GAMS Belgique.

© GAMS Belgique - Femmes et Santé 2024



Avec le soutien de la Commission communautaire française (COCOF)
et de l'Agence wallonne pour une vie de qualité (AVIQ)