

CHAPITRE 1

L'ANATOMIE COMME FONDATION

Commencer sans parler d'anatomie serait comme proposer la solution d'un problème de maths sans en avoir formulé l'énoncé. La méconnaissance de notre corps amène beaucoup de confusion et, avec elle, une forme de dépendance face à ceux et celles qui connaissent. Victor Hugo a écrit : « La liberté commence où l'ignorance finit. » Comme lorsque nous posons les murs d'une maison, connaître notre anatomie nous permet de délimiter ce qui nous appartient et de reconnaître ce qui nous est propre. Voici un parcours autour de la sphère gynécologique.

Le bassin, notre mur protecteur

Les parties extérieures du corps sont là pour protéger les organes internes. Le crâne préserve le cerveau, les côtes veillent sur les poumons et le cœur, la colonne vertébrale renferme la moelle épinière. Le bassin a, lui aussi, une fonction de barrière protectrice. Allons visiter ces remparts mais aussi ce qu'ils abritent.

L'ensemble du bassin

Le bassin est une association de plusieurs os formant une sorte de chaudron. De chaque côté se trouvent les os iliaques composés de trois parties – l'ischion, l'ilium et le pubis – et, à l'arrière, le sacrum et le coccyx, correspondant respectivement aux avant-dernière et dernière vertèbres de la colonne. Ces os s'articulent ensemble, mais avec une si petite amplitude que l'on a parfois la sensation qu'il ne s'agit que d'un seul et même os. Cet ensemble a plusieurs rôles dont le principal est de relier les membres inférieurs (par l'articulation de la hanche où s'emboîte le fémur, l'os de la cuisse) au tronc, et surtout, grâce à sa rigidité et son épaisseur, de supporter le poids du haut du corps avant que celui-ci ne soit réparti sur les jambes. Le bassin est considéré parfois comme la clé de voûte de la position verticale car il soutient les deux parties du corps. Symboliquement, il est la jonction entre le ciel et la terre. Il sert aussi de lieu d'insertion musculaire et nerveuse entre le haut et le bas du corps. Il peut être vu comme l'articulation entre les deux extrémités verticales qui se plient en son centre. Notre posture assise est la preuve de cette « pliure ». Enfin, il protège les organes génitaux féminins bien cachés en lui, dans un espace nommé « petit bassin ».

Le petit bassin

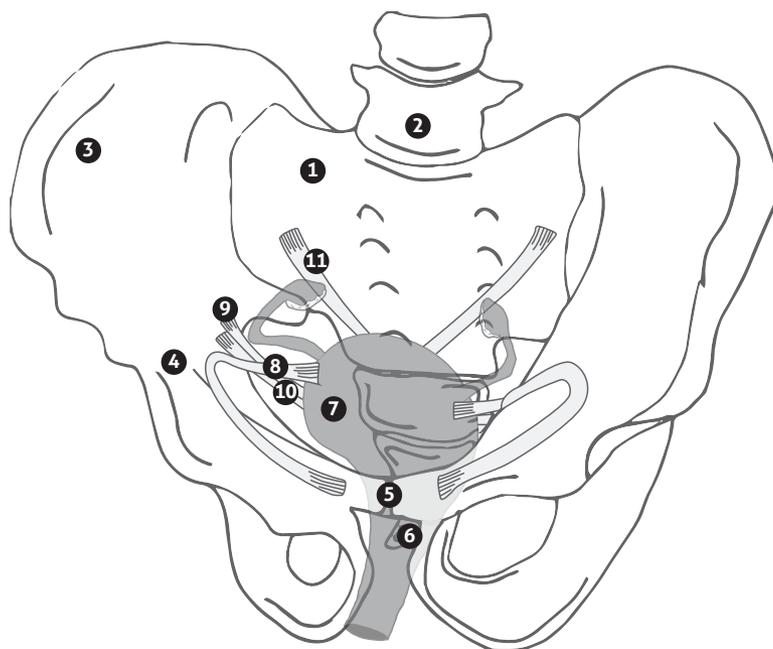
C'est un nid circulaire au creux du bassin, un petit bol dans le fond de votre grand chaudron. Ici se nichent les ovaires, l'utérus et le vagin, ainsi que d'autres organes comme la vessie et

le rectum. (Dans le corps masculin, le petit bassin accueille la prostate et les vésicules séminales indispensables à la reproduction.) Sa base est un muscle à l'horizontale, appelé « plancher pelvien », qui va de votre vulve à votre anus. Ce précieux bol est le lieu secret où est protégé votre espace sacré. En langue des oiseaux, il est « bas sain », le lieu saint de votre territoire, le rempart du Graal – votre utérus. Ce n'est d'ailleurs pas sans raison que le sacrum s'appelle ainsi : dérivé du latin « os sacrum », calqué du grec ancien *hieron osteon* signifiant littéralement « os sacré », il a ce rôle « sacré » de protéger l'utérus. La sacralité de cet os se retrouve d'ailleurs dans les rites de la Grèce antique : les prêtres jetaient dans le feu sacrificiel les sacrum des animaux, qui selon la manière dont ils brûlaient révélait la volonté des dieux. C'était une forme de divination. Apprendre à reconnaître votre bassin physiquement vous permet de commencer à explorer la carte au trésor de votre corps.

Prenez le temps d'abord de palper les iliaques, qui sont les os les plus faciles à appréhender : deux bosses qui sortent de chaque côté de votre ventre. Essayez ensuite de suivre la trajectoire osseuse de votre bassin à travers votre peau. Parfois, vous perdez sa trace car les iliums sont recouverts de muscles, de viscères et de graisse qui empêchent de les toucher en surface. Mais vous retrouvez sa trace en touchant votre pubis, cette partie très dure qui fait la jonction entre les deux os iliaques. Le pubis est aussi la délimitation haute de votre petit bassin (votre bol). Pour continuer à l'explorer, passez vos mains entre votre entrejambe pour atteindre la dureté de l'os entre les plis de jambe et votre vulve. Ensuite, à l'arrière, vous retrouvez beaucoup plus facilement les ischions, car ce sont les os sur lesquels vous vous asseyez. Votre sacrum commence quelques centimètres au-dessus de la raie de vos fesses. L'exploration peut se terminer par le coccyx et le sacrum, en allant masser en douceur les parties dures du bas de la colonne vertébrale. Avec ce tour d'horizon, vous pouvez commencer à visualiser les murs de votre maison sacrée. Vous venez de découvrir les remparts de votre sphère gynécologique. J'ai eu la chance depuis toute petite d'avoir un rapport au bassin fort dû à ma pratique de la danse. Je vous l'avoue, je le maltraçais un peu en écartelant ses jonctions pour faire le grand écart ou

cambrer le dos. Cependant, c'est en Colombie où j'ai découvert la salsa que j'ai réellement vu le bassin en trois dimensions. Les mouvements pour faire basculer les hanches en avant, en arrière ou sur les côtés étaient pour moi très inconfortables – alors que c'était très facile pour les gens autour – jusqu'au jour où j'ai compris qu'il fallait que je me lâche, que je lâche la croyance que c'était impossible de bouger autant le bassin et la croyance que tout le monde allait regarder mes fesses ! J'ai réussi à oublier ce que les autres allaient penser, oublier ce que moi-même je croyais oser : faire bouger mon bassin dans tous les sens !

Schéma du bassin



- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| 1. Sacrum | 7. Utérus |
| 2. 5 ^e vertèbre lombaire | 8. Ligament rond |
| 3. Os iliaque | 9. Ligament paramètre |
| 4. Branche ilio-pubienne | 10. Ligament paracervix |
| 5. Symphyse pubienne | 11. Ligament utéro-sacré |
| 6. Vagin | |

La structure, les ligaments

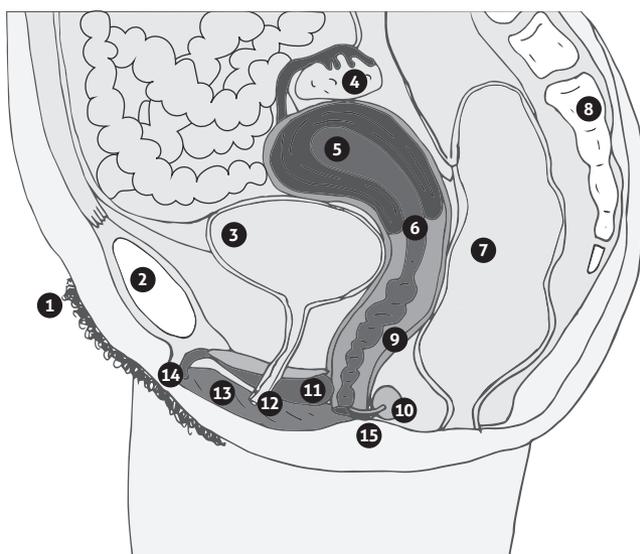
Le rôle des ligaments est d'unir et de soutenir. Ils relient soit des os à d'autres os, soit des os à des organes, soit des organes entre eux, et font que l'ensemble est maintenu dans le corps. Je les vois comme une structure architecturale car ils assurent une solidité. Nous avons beau avoir des os très durs, s'ils sont mal assemblés, ils ne tiendront pas. Ce maintien, vous pouvez également le voir du côté de l'émotionnel. L'être humain est un animal qui vit en groupe, il est là pour soutenir mais aussi pour être soutenu physiquement autant que psychologiquement.

La tridimensionnalité de la sphère gynécologique

La sphère gynécologique est tridimensionnelle. Le vagin, l'utérus et les ovaires ne constituent pas une croix plate collée en bas du ventre comme peuvent le laisser croire certaines planches anatomiques. Vos organes ne sont pas plats : prendre conscience de leur épaisseur, c'est leur apporter une profondeur physique mais aussi symbolique. Comme vous pouvez l'observer sur le schéma de la page suivante, le vagin se positionne en diagonale vers le dos, l'utérus peut être soit antéversé ou retroversé, avec les ovaires plutôt situés vers l'arrière de l'utérus. Tout ce petit monde ne vit pas seul. Il y a des voisins très proches. La nature n'aime pas le vide, il n'y en a donc pas dans notre corps. Cela signifie que les organes se touchent entre eux, ils sont collés les uns aux autres. L'utérus est ainsi en contact permanent avec la vessie devant lui et le rectum dans son dos. Au-dessus, les intestins sont également en contact avec lui. Cette proximité signifie que, si un organe connaît un dysfonctionnement ou une inflammation par exemple, cela peut impacter l'ensemble des organes alentour. Pour éviter que le contact se fasse directement des uns aux autres, le corps a inventé les membranes séreuses. Comme lorsque l'on met du papier journal entre deux bols lors d'un déménagement pour éviter qu'ils ne s'entrechoquent, ces tissus ont un rôle de tampons. Chaque organe ou groupe d'organes

possède ainsi ce type de membrane favorisant le contact et le frottement avec les organes voisins. Par exemple, le péritoine enveloppe les intestins, il permet de les soutenir dans le ventre mais aussi d'éviter le contact direct avec l'utérus et la vessie. Les membranes séreuses sont importantes pour le bon mouvement des organes et donc du corps. Si une adhérence survient, elle peut entraîner une douleur et une inflammation. Pour faciliter la fluidité entre ces tissus, le mouvement et les étirements (étirer la peau du ventre, faire la posture du cobra en yoga, cambrer...) restent la meilleure des solutions.

Coupe de l'utérus et de ses voisins



- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1. Pubis | 9. Vagin |
| 2. Symphyse pubienne | 10. Glande vulvaire |
| 3. Vessie | 11. Pilier du clitoris |
| 4. Ovaire | 12. Méat urinaire |
| 5. Utérus | 13. Lèvre interne |
| 6. Col de l'utérus | 14. Gland du clitoris |
| 7. Rectum | 15. Lèvre externe |
| 8. Sacrum | |

Les ligaments

Dernière touche avant d'en terminer avec l'anatomie : la « tenségrité ». Ce terme emprunté à l'architecture renvoie à la faculté qu'a une structure de se maintenir et de s'équilibrer par elle-même. Le pont suspendu de San Francisco tient debout grâce à un travail de tension et de compression entre les piliers en béton et les câbles métalliques qui maintiennent le poids de la route. Notre corps fonctionne exactement de la même manière. Remplacez les piliers en béton par les os et les câbles métalliques par les ligaments, tendons et muscles, et vous obtenez un exemple de tenségrité pour soutenir les organes internes. Si les ligaments n'étaient pas là, la gravité exercerait son attraction, et notre cœur, nos poumons, nos intestins seraient au fond de notre entrejambe. Ce n'est pas le cas, grâce aux ligaments, membranes, muscles, fascias qui gèrent la tenségrité du corps. L'utérus n'y échappe pas : il possède plusieurs ligaments qui le maintiennent en place et permettraient, si un jour il y a une grossesse, que la gravité ne s'applique pas non plus au fœtus : les deux présents sur le devant sont appelés « ligaments ronds », ceux sur chaque côté, « le paramètre » et « le paracervix », et les deux à l'arrière qui s'accrochent au sacrum, « les ligaments utéro-sacrés ». Encore une fois, un ligament enflammé peut provoquer douleurs ou tiraillements dans des endroits du corps surprenants si vous ne connaissez pas la tenségrité. Les douleurs du bas du dos durant les menstruations sont assez communes pour la bonne raison que l'utérus plus lourd ou peut-être enflammé va tirer sur le ligament utéro-sacré, qui va lui-même tirer sur le sacrum, entraînant un étirement des lombaires, d'où des douleurs autour de la colonne, alors que c'est l'utérus qui doit être soigné. L'utérus possédant un ligament avec la vessie et un autre avec le rectum, il arrive que vous sentiez votre bas-ventre bouger lorsque vous urinez ou déféquez. Faire de la place dans l'un ou l'autre des espaces du bas-ventre va provoquer du mouvement dans l'ensemble de la sphère gynécologique. Os, organes, ligaments sont tous reliés entre eux, c'est le principe d'interdépendance. Soigner le bas de votre dos vous amènera à prendre soin de votre utérus, lequel

vous amènera à prendre soin de vos émotions, qui vous permettront de prendre soin de votre vie.

Ce qui l'habite, la sphère gynécologique

Voici une brève description de chaque organe, anatomique mais aussi symbolique. Il s'agit de l'anatomie du sexe de type « femelle », c'est-à-dire le sexe biologique regroupant les caractéristiques de l'appareil reproducteur féminin.

Je parlerai ici de la signification que la sphère gynécologique peut avoir pour chacune de nous. En effet, chaque organe a une symbolique différente, et chaque déséquilibre peut être interprété en fonction de cela. Mais l'idée n'est pas d'imposer une symbolique en affirmant de manière catégorique que tel organe représente ceci ou cela. Il n'y a rien de plus violent que d'entendre quelqu'un nous dire, sans notre consentement et sans rien expliquer de notre situation, que si nous avons mal ici, c'est parce que nous avons un problème avec notre mère, par exemple. Le décodage biologique doit se faire d'un commun accord avec la personne concernée et en fonction de son histoire personnelle. J'aime à dire que l'on distribue plusieurs cartes à décoder devant cette personne et que c'est à elle de voir ce qui résonne le plus pour elle. Ensuite, le travail est d'aller ensemble dénicher les émotions qui se cachent derrière.

Dans mes accompagnements, pour que ce soit encore plus parlant, je fais l'analogie avec la maison. J'invite les personnes à visualiser leur utérus comme une maison, pas n'importe quelle maison mais la leur, leur cocon, là où elles doivent se sentir en sécurité, choyées et en paix. Cette analogie est on ne peut plus symbolique lorsque l'on sait que l'utérus, chaque mois, prépare un cocon douillet pour un potentiel ovule fécondé. Mais cette maison, terre d'accueil, peut aussi devenir hostile dans certains cas, et nous allons observer quel blocage se loge dans chaque partie de la maison.

Le sexe féminin

Selon Éric Macé, sociologue et membre du Centre Émile-Durkheim, on décompte aujourd'hui 48 sexes biologiques différents : celui de type « femelle », celui de type « mâle », et 46 variantes d'intersexuation. Pourtant, un sexe de type « femelle » ne fait pas de la personne qui l'habite une femme. Le genre « femme » est une construction culturelle et sociétale. La détermination du sexe, et du corps qui va avec, ne suffit pas pour être nommée « homme » ou « femme ». Certaines personnes naissant avec un sexe mâle peuvent se sentir profondément femme et, inversement, d'autres ayant un sexe de type « femelle » peuvent se sentir homme et vivre avec des cycles menstruels. Je vois beaucoup de femmes cisgenres¹ qui me disent qu'elles souhaitent se reconnecter à leur féminin. Je leur réponds que je ne peux rien pour elles, car il y a autant de féminins et de masculins que de personnes sur Terre. Encore une fois, chaque personne perçoit son expression de genre comme elle le souhaite. Par exemple, en France, porter une jupe est un code culturel perçu socialement comme féminin ; ce qui n'est pas le cas en Colombie pour les indigènes Misak qui, hommes ou femmes, en portent. Je vous invite à découvrir votre sexe en dehors du genre. Découvrez simplement qui vous êtes vraiment.

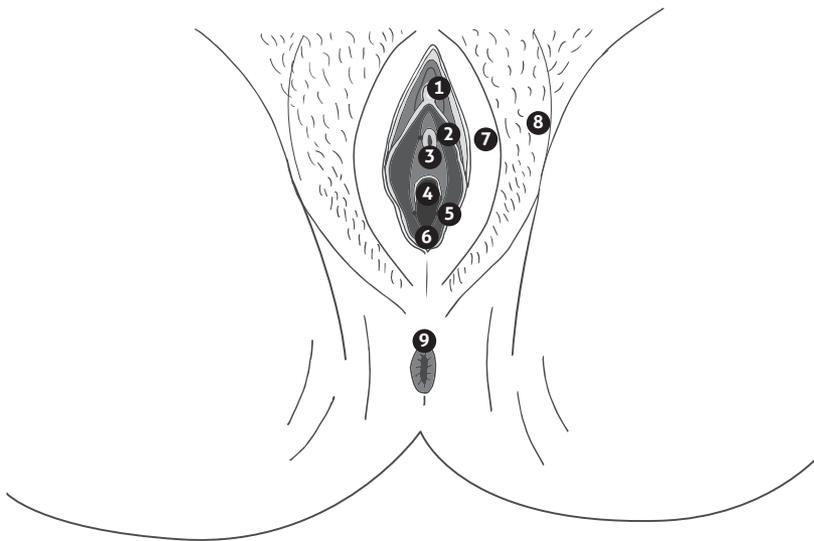
La vulve

La vulve désigne l'ensemble des organes génitaux externes du corps féminin. Employer le terme *vulve* et non pas des noms d'animaux ou des mots enfantins permet de se réapproprier cette partie anatomique. Nommer les choses par leur vrai nom les fait exister physiquement. Lorsqu'on recourt à des diminutifs pour l'anatomie, c'est à l'imaginaire que l'on fait référence. Comme nous n'avons pas tous et toutes les mêmes références, cela peut induire en erreur. Ainsi, pour certaines personnes, *chatte* sert à définir la vulve, alors que pour d'autres cela englobe aussi le

1 Se dit d'une personne dont l'identité de genre correspond au sexe attribué à la naissance.

vagin. Il en va de même du nom des organes composant la vulve. Encore aujourd'hui, certains portent le nom des hommes médecins qui les auraient « découverts » : les glandes de Bartholin (en référence au Dr Bartholin, le premier à avoir décrit les glandes vulvaires), les glandes dites de Skène, les trompes de M. Fallope. Mais ces organes étaient présents dans le corps féminin bien avant leur « découverte » scientifique. Avec tout le respect que j'ai pour ces anatomistes, leur nom n'a rien à y faire. Afin de vous réapproprier votre sphère gynécologique, réappropriiez-vous sa sémantique ! Les mots ont un pouvoir, choisissez bien les vôtres. Ici, j'emploierai les termes du manuel féministe *Notre corps, nous-mêmes* qui adopte une sémantique au plus juste de la réalité pour mieux représenter l'anatomie du sexe de type « femelle ».

Schéma de la vulve



- | | |
|---------------------------------------|------------------|
| 1. Gland du clitoris | 6. Fourchette |
| 2. Orifice des glandes para-urétrales | 7. Lèvre interne |
| 3. Méat urinaire | 8. Lèvre externe |
| 4. Orifice vaginal | 9. Anus |
| 5. Orifice des glandes vulvaires | |

La vulve peut être vue comme la façade principale de votre maison. Espace encore visible de l'extérieur, elle est celle qui offre à voir, se met en connexion avec l'extérieur et l'intérieur. Même si elle se situe dans l'entrejambe et peut vous sembler bien cachée, la vulve reste celle que les autres peuvent voir.

Si nous partons du haut vers le bas, alors le premier est le clitoris. Longtemps nié, cet organe devient aujourd'hui relativement connu, grâce au travail de sensibilisation des mouvements féministes. La vulve ne fait apparaître du clitoris que le gland et le capuchon, alors que son corps se cache à quelques centimètres sous la peau. En interne, le clitoris possède deux piliers extérieurs et deux bulbes de chaque côté, suffisamment grands pour envelopper l'orifice vaginal. Composé de tissus érectiles et d'environ 10 000 terminaisons nerveuses, le clitoris gonfle lorsqu'il y a stimulation (sexuelle ou autre). On le perçoit souvent comme debout, à la verticale, posé sur ses bulbes. Pourtant, pour le remettre dans le contexte vulvaire, il est presque à l'horizontale lorsque vous êtes assise et paraît debout lorsque vous êtes allongée sur le dos. Lorsqu'en 1875 l'embryologiste Edouard Van Beneden détaille le mécanisme de fécondation entre l'ovule et le spermatozoïde, il voit dans le clitoris un « organe inutile ». Et jusqu'en 1998, celui-ci sera passé sous silence dans les manuels d'anatomie. Aujourd'hui, le clitoris reprend sa place dans l'anatomie comme organe dédié uniquement au plaisir.

Si la vulve est la façade de la maison, alors le clitoris est la lumière au-dessus de la porte. C'est l'élément qui vous permet de voir votre maison dans le noir. En éclairant la porte d'entrée, vous savez où vous mettez les pieds, même dans l'obscurité.

En descendant sous le clitoris, vous trouvez quatre lèvres. Deux d'entre elles, formées de peau où les poils peuvent pousser, sont communément appelées « grandes lèvres », mais je préfère les nommer « lèvres externes » car leur dimension est très variable. Celles qui sont appelées « petites lèvres » seront nommées « lèvres internes ». Dépourvues de poils, elles ont une texture différente de la peau, bien que ce ne soit pas encore la muqueuse comme celle du vagin ou de la bouche (les muqueuses sont en effet des tissus cellulaires sensibles, alors que les lèvres internes ont

un revêtement muqueux qui apporte une grande protection à la peau). Ces quatre lèvres, externes et internes, sont là pour préserver vos orifices cachés plus en profondeur des agressions extérieures comme les bactéries. Elles sont le revêtement de la façade mais aussi notre moyen de communiquer avec l'extérieur. Et souvent ce qui n'est pas dit avec les lèvres du haut (la bouche) ira s'exprimer par les lèvres du bas (la vulve). Elles sont le symbole de la communication dans la relation à l'autre. Entre les deux lèvres intérieures se cachent plusieurs canaux d'entrée et/ou de sortie de votre corps. Le premier que l'on trouve, toujours en allant de haut en bas, est le méat urinaire, l'orifice externe de l'urètre d'où sort l'urine. On peut le comparer à la sonnette qui annoncera l'arrivée d'un visiteur. L'urine sortant de ce méat renvoie, en effet, avec la vessie, à la symbolique du territoire de la personne.

De chaque côté de ce méat, les méats para-urétraux sont deux orifices, invisibles à l'œil nu, qui permettent l'éjaculation dite « féminine », constituée des liquides sortant à la fois de la vessie et de la prostate. Cette dernière existe dans la sphère gynécologique sous forme d'éponge urétrale autour du canal urinaire ; elle est composée de tissus érectiles et de glandes para-urétrales qui facilitent l'éjaculation. Sous ces trois méats, se trouve l'orifice vaginal, dit aussi « vestibule ». Il est l'entrée de la partie interne du vagin, la porte de cette maison. Lorsque tout va bien, celle-ci est accueillante, pour vous comme pour vos invités. Sa symbolique est d'entrer en soi, avec cette notion de bienvenue. Il arrive que l'orifice vaginal possède une fine membrane à son entrée, l'hymen, dont la présence n'est pas une preuve de virginité puisque cette membrane peut aussi bien obstruer complètement le vagin qu'être inexistante. Lorsque l'hymen existe, il est unique à chaque personne, avec des formes et des tailles très variables. Il peut être présent une partie de la vie et disparaître complètement ou rester tout le temps.

S'il y a un « bonus » dans votre corps, c'est bien lui ! L'hymen est en quelque sorte la décoration mise sur la porte d'entrée de votre maison-utérus !

De part et d'autre de cette porte d'entrée se trouvent deux orifices minuscules qui sont les méats de sortie des glandes

vulvaires. Ces glandes fabriquent la cyprine dont la fonction principale est la lubrification vaginale mais qui joue aussi un rôle important dans l'immunité de la vulve et du vagin contre les germes externes. Les glandes vulvaires sont les charnières de la porte d'entrée. Elles l'huilent (cyprine), l'aident à bien fonctionner, à s'ouvrir et à se fermer correctement.

Enfin, tout en bas de l'orifice vaginal et avant que les lèvres internes se referment, il y a la fourchette. Ce bout de peau en forme de U ou de V peut être très fragile. C'est lui qui est incisé durant un accouchement (épisiotomie) mais il peut aussi être sensible à une coupure non volontaire ; cette blessure parfois très douloureuse peut empêcher la circlusion (ou la pénétration).

Enfin, même s'il n'est pas visible, le périnée fait partie de la vulve. Comme le diaphragme, ce muscle du tronc est positionné à l'horizontale. Dans la structure de votre maison, le périnée constitue le plancher. Il va la soutenir et, en cas de séisme, lui permettre de ne pas s'écrouler. Un périnée stable est garant d'une bonne structure.

EXERCICE

VOUS RENCONTRER PHYSIQUEMENT

Lorsque nous entrons en contact avec quelqu'un ou quelque chose, c'est le plus souvent à la vue que nous nous fions. Nous observons la personne, regardons son physique, sa posture, ses vêtements ou son comportement. Cela nous donne des indices et nous permet de nous faire une idée de qui nous avons en face de nous. Même si cette observation est parfois faussée et jugeante, l'observation reste l'une des bases de notre comportement pour analyser une situation et réagir en fonction. Il en va de même pour communiquer avec nos organes génitaux. Commencer par les voir est déjà une manière de les appréhender. Et même si le vagin, l'utérus et les ovaires sont des organes internes, la vulve, la façade de votre maison, reste visible et

peut entrer en communication avec vous. Située au niveau de l'entrejambe, elle est rarement accessible à l'observation. Pourtant, un simple miroir suffit pour la regarder et faire connaissance.

Observer sa vulve est non seulement un moyen de reprendre contact avec sa sphère gynécologique, mais aussi une manière de se réapproprier son corps et sa santé. L'auto-examen gynécologique vous permet de connaître la couleur, la texture de votre vulve et de vos glaires lorsque vous êtes en bonne santé, et donc de pouvoir également identifier un problème. Cet auto-examen, appelé « *self-help* », provient du mouvement féministe Women's Liberation Movement, à la fin des années 1960, aux États-Unis. À cette époque, les féministes américaines se questionnent sur le contrôle médical de la vie des femmes, luttent pour le libre droit des femmes à disposer de leur corps et de leur capacité à se reproduire dans un monde médical patriarcal et infantilisant. Malgré quelques maigres améliorations, plus d'un demi-siècle plus tard nous sommes encore confrontées au contrôle du corps des femmes, avec des dépistages obligatoires, à un manque de solutions non médicalementes pour certaines maladies, à des gynécologues qui jugent encore leurs patientes, à une diminution voire une remise en cause du droit à l'avortement dans certains pays. Pratiquer en groupe l'auto-observation, encore aujourd'hui, permet d'initier une parole libre entre participantes mais aussi de mettre en place des solutions alternatives, que ce soit pour des pathologies ou la contraception.

Cette pratique peut aller plus loin avec l'observation de son vagin et de son col de l'utérus avec un spéculum. Aujourd'hui, vous pouvez en acheter sur Internet et, à l'aide d'un miroir et d'une bonne lumière, vous découvrirez l'intérieur de votre vagin. Cette pratique peut être une réelle source d'empouvoirement et, si cette piste vous intéresse, je vous invite à participer à des ateliers de *self-help* en groupe pour vivre une expérience unique de réappropriation de votre corps.

MATÉRIEL : un miroir, une lampe torche, un spéculum (si envie d'aller explorer le vagin)

COMMENT FAIRE ? Ce temps d'observation est un temps de détente pour vous et de reconnexion. Choisissez un endroit et un moment où

vous êtes détendue et sans peur d'être dérangée. Coupez le téléphone et fermez à clé l'espace dans lequel vous êtes si ça vous aide à vous sentir plus en sécurité. Ce temps d'expérimentation peut être vécu comme un rituel, vous pouvez allumer une bougie, utiliser une lumière tamisée, poser une intention de communication avec votre vulve. Prenez ensuite un miroir et installez-vous confortablement, soit accroupie avec le miroir posé au sol, soit assise confortablement, les jambes écartées et le miroir posé en face de vous. Le plus important est surtout que ce soit confortable pour vous. Une lampe torche pourra vous aider à mieux voir. À partir de ce moment-là, c'est votre corps, votre vulve et votre propre découverte. L'observation peut se faire simplement par la vue mais aussi par le toucher, avec des mains propres. Prenez le temps d'étudier vos lèvres, le capuchon de votre clitoris, votre méat urinaire, votre orifice vaginal et votre anus. Vous pouvez écarter avec vos doigts pour aller plus loin, découvrir votre clitoris sous son capuchon ou simplement vous connecter avec les yeux. Observez également ce que cela vous fait intérieurement de voir votre vulve, des émotions peuvent apparaître et vous pouvez vous sentir à l'aise ou pas du tout de voir ça. Parfois, des sensations contraires peuvent survenir simultanément, une exaltation et une honte... Vous pouvez trouver ça très beau ou très laid. Tout est juste. Cette rencontre avec votre vulve va vous permettre de reprendre contact avec votre sphère gynécologique. Ne dit-on pas que c'est toujours plus agréable de mettre un visage sur un nom ? Maintenant que vous avez ce visage, la façade de votre maison, vous savez au moins à qui vous adresser pour communiquer.

Le vagin

Le vagin est un organe composé de tissus musculo-muqueux. Les termes *tubulaire* ou *cavité* reviennent souvent pour le décrire, or il n'y a pas d'air à l'intérieur, il est resserré sur lui-même. Sa grande élasticité lui permet de prendre la forme de ce qui le traverse. Cet espace qui relie la vulve à l'utérus a une longueur qui varie selon le moment du cycle et les stimulations sexuelles. En phase ovulatoire ou lors d'une forte stimulation, il peut ainsi être long (plus de 10 cm), et inversement en phases