

## Trucs et astuces

### Rasage de la vulve

- ~ Utilisez une nouvelle lame chaque fois.
- ~ N'utilisez pas de crème à raser pour hommes, elle est trop agressive.
- ~ Tirez bien sur votre peau.
- ~ N'utilisez pas la lame à rebrousse-poil, pour éviter les poils qui repoussent sous la peau.

### Travail pendant les règles

Il existe des éponges spéciales, que vous pouvez utiliser pour recueillir le sang pendant les règles. Il y a des éponges sèches et humides.

### Utilisation des éponges

- ~ Jetez l'éponge après usage, ne la rincez pas pour la réutiliser.
- ~ Ne la gardez jamais plus de huit heures d'affilée.
- ~ N'utilisez ni éponges naturelles, ni éponges de ménage. Elles ne sont pas hygiéniques et peuvent laisser de petits morceaux dans le vagin, qui provoqueront des inflammations.
- ~ Utilisez plus de lubrifiant que d'habitude, car une partie sera absorbée par l'éponge.
- ~ Utilisez toujours un préservatif, même quand vous avez une éponge dans le vagin. Les éponges ne protègent pas contre le VIH, ni contre les autres IST!

## Plus d'infos

Retrouvez plus d'infos sur  
[www.infosexwork.be](http://www.infosexwork.be)



### asbl Pasop

Brabantdam 100 b, 9000 Gand  
tél. 09 233 47 67  
e-mail: [pasop@skynet.be](mailto:pasop@skynet.be)

Ertbeekstraat 34, 3500 Hasselt  
tél. 011 33 30 58  
e-mail: [pasoplimburg@skynet.be](mailto:pasoplimburg@skynet.be)

### [www.pasop.info](http://www.pasop.info)

Merci à  
**SOAAIDS Nederland**

Avec le soutien  
du Gouvernement  
flamand



Ce texte est une traduction d'un  
dépliant publié en néerlandais sous  
le titre « Vaginale hygiëne ».

# Hygiène du vagin



Le vagin est une zone fragile, très sensible à l'humidité, à la chaleur et aux vêtements serrants. Ce dépliant vous informe sur ce qu'il faut faire pour bien prendre soin de votre vagin. C'est très important, surtout si vous faites partie des travailleuses du sexe.

Le vagin est la partie interne de l'organe sexuel féminin, qui a la forme d'un tube élastique. La paroi de ce tube est tapissée d'une muqueuse qui produit des sécrétions naturellement saines. Un vagin sain se nettoie de lui-même. **Le vagin contient des bactéries endogènes (propres au corps) selon un équilibre parfait, qui refoulent les virus, les bactéries et les champignons néfastes.** Il est essentiel de perturber le moins possible ce milieu interne naturel du vagin.

## Problèmes vaginaux

Les sécrétions vaginales ou pertes blanches ne sont pas identiques chez toutes les femmes et peuvent varier légèrement pendant le cycle. C'est tout à fait normal. En revanche, les points suivants indiquent qu'il y a un problème :

- ~ pertes inhabituelles en termes d'odeur, de couleur, de composition...
- ~ démangeaisons, que ce soit à l'intérieur du vagin ou au niveau des lèvres
- ~ rougeurs, irritations
- ~ douleurs, sensation de brûlure quand vous urinez
- ~ douleurs pendant et après les relations sexuelles
- ~ perte de sang après les relations sexuelles
- ~ lèvres gonflées
- ~ plaies, ulcères, crevasses, entailles

## Causes possibles

### 1) Vaginose ou inflammation vaginale bactérienne

- ~ N'est pas sexuellement transmissible.
- ~ Est provoquée par une perturbation du milieu vaginal.
- ~ Entraîne des sécrétions qui sentent le poisson.
- ~ Guérit généralement sans traitement.
- ~ Ne se traite pas au moyen de douches vaginales, qui ne font qu'aggraver le problème.
- ~ Consultez un médecin si les symptômes persistent.

### 2) Candidose ou infection à champignons

- ~ N'est pas une IST.
- ~ Est présente chez un grand nombre de personnes et peut être déclenchée par certaines conditions, comme une mauvaise hygiène, une diminution des défenses immunitaires, le stress, la prise d'antibiotiques...
- ~ Entraîne d'abondantes pertes blanches, granuleuses ou aqueuses, des démangeaisons et des douleurs.
- ~ Se traite avec une crème vaginale ou des comprimés sur ordonnance.

**Attention ! La crème est grasse, elle abîme le préservatif. N'utilisez de préférence la crème qu'au moment de vous coucher et rincez-vous le vagin à l'eau avant de commencer à travailler.**

### 3) Infection sexuellement transmissible

- ~ Cette infection peut entraîner des symptômes tels que ceux décrits ci-dessus, mais se présente aussi souvent sans le moindre désagrément.

## Prévention des problèmes vaginaux

- ~ Pour vous laver le vagin, utilisez exclusivement de l'eau tiède.
- ~ N'utilisez ni savon, ni produits contenant du savon.
- ~ Évitez le recours abusif aux produits commerciaux, tels que Lactacyd. Ne les utilisez que de temps en temps.
- ~ Pour éviter les infections, de nombreuses femmes font des douches vaginales avec des produits disponibles sans ordonnance, comme Iso-Betadine Gynécologie, Dettol, Savlon. Ces produits ont un effet négatif sur le vagin, la muqueuse et le pH. Dès lors, les infections peuvent être plus fréquentes, ainsi que les complications.
- ~ Ne vous lavez pas le vagin après chaque client ; un vagin sain se nettoie de lui-même.
- ~ Ne frictionnez pas trop fort pour vous sécher, mais procédez par tamponnements.
- ~ Utilisez un lubrifiant non gras à base d'eau. Attention aux huiles de massage !
- ~ Utilisez un préservatif.
- ~ Évitez de porter des protège-slips en dehors de vos règles. Ils augmentent le risque d'infection à champignons.
- ~ Les sous-vêtements en synthétique, les strings et les pantalons serrants provoquent des inflammations vaginales. Portez des sous-vêtements en coton le plus souvent possible et évitez les pantalons trop ajustés. Changez de tenue le plus vite possible après le travail.
- ~ Ne passez pas directement de la pénétration anale à la pénétration vaginale.
- ~ Ne partagez pas vos sex toys ou utilisez-les avec un préservatif.
- ~ Consultez un médecin si les symptômes persistent.
- ~ Ne faites pas d'automédication.