RÈGLES, MÉNOPAUSE, SEXUALITÉ…

Elles aident les femmes à assumer leur intimité

Accompagner les jeunes filles et les femmes sur les sujets liés à leur corps, avec des solutions concrètes, tel est l'objectif de ces professionnelles qui font évoluer les mentalités. PAR SÉGOLÈNE BARBÉ

Selon un sondage de mai 2022*, 50 % des jeunes filles ont honte d'avoir leurs règles et parmi elles, 35 % ont déjà subi des moqueries ou des humiliations à cause de leur menstruation. Considéré comme impur dans de nombreuses religions, le sang menstruel reste encore largement tabou. La ménopause, elle aussi, se doit d'être vécue dans la plus grande discrétion : 73 % des femmes n'osent par exemple parler à personne de leur sécheresse vaginale** et beaucoup d'entre elles se disent gênées si elles ont des bouffées de chaleur en réunion.

LA PAROLE SE LIBÈRE

Ces dernières années, heureusement, les questions liées à l'intimité des femmes émergent au grand jour. Violences gynécologiques, endométriose, post-partum : sur les réseaux sociaux, ces sujets douloureux longtemps vécus dans la honte et la solitude sont de plus en plus souvent évoqués. Des documentaires – comme *Mon nom est clitoris**** dans lequel douze femmes d'une vingtaine d'années abordent sans faux-semblants leur vie intime – ou des podcasts (*Entre nos lèvres, Hot Line…*) traitent aussi de la sexualité féminine de manière joyeuse et décomplexée. Mieux informer les femmes sur leur corps et sur les solutions pour vivre plus sereinement leur intimité, c'est également l'objectif de nos quatre témoins : mères de famille ou jeunes entrepreneuses qui veulent faire évoluer les mentalités et donner des clés aux générations futures pour aborder ces sujets de manière plus libre et plus naturelle… Témoignages. ●

**OpinionWay/Plan international France. **Ifop/Replens, fév. 2018. ***De Daphné Leblond et Lisa Billuart Monet, 1 h 18, disponible en DVD.*

Des exercices pour mieux connaître son corps et mieux vivre sa sexualité

«Kiné spécialisée en périnéologie et en troubles sexuels, j'aide les femmes à régler les difficultés qu'elles peuvent rencontrer dans leur sexualité ou dans leur vie intime : vaginisme (impossibilité de pénétration), fuites urinaires, absence de sensations ou douleurs lors des rapports sexuels… Je leur indique des exercices à refaire à la maison, je travaille avec elles sur l'image qu'elles ont de la sexualité. Grâce à des supports concrets, je reprends les bases de l'anatomie. Certaines ne savent pas ce qu'est le périnée, confondent la vulve et le vagin… Tous ces sujets sont assez tabous et elles ne trouvent pas à qui en parler : leur médecin ne les oriente pas toujours. C'est important qu'elles apprennent à mieux connaître leur corps, qu'elles puissent se confier et soulager ces symptômes qui pèsent sur leur vie intime et sur leur féminité.»

Estelle, 41 ans
Auteure de «Mes petites routines : sexualité sans stress et sans complexes», éd. Marabout.

Une appli pour une ménopause plus sereine

«Avec mes deux associées, Hahyeon et Jane, nous avons créé l'application Omena* pour aider les femmes à mieux vivre leur ménopause. Bouffées de chaleur, anxiété, sécheresse vaginale, prise de poids… Pour chaque symptôme, Omena propose conseils, exercices, traitements, programmes de relaxation… On peut tchatter avec des praticiens (sexologues, nutritionnistes), s'informer au travers d'articles et de vidéos. Les femmes ne savent pas toujours à qui se confier, elles souffrent en silence comme si c'était normal. Il existe des traitements, des spécialistes qui répondent avec bienveillance à toutes les questions. Depuis le lancement de l'application, il y a un an et demi, nous avons déjà 17 000 utilisatrices.»

Mathilde, 25 ans
**omena.app.*

La première boutique-conseil autour des protections périodiques

«J'ai créé Bien lunées* pour guider les femmes dans le choix et l'utilisation de leurs protections périodiques. Je propose des produits de plusieurs marques bénéfiques pour leur santé comme pour la planète (culottes et coupes menstruelles, serviettes hygiéniques lavables…) et j'essaye de les conseiller au mieux. Je vais à leur rencontre sur les marchés, dans des salons, des boutiques éphémères, des ventes à domicile… Beaucoup sont soulagées de pouvoir enfin aborder ce sujet. Je les aide à trouver la protection la plus adaptée à leur cycle (en cas de règles abondantes, par exemple). Parler de la menstruation et des troubles qui y sont parfois associés devrait être plus naturel. C'est important d'informer les filles, mais aussi les garçons pour qu'ils les soutiennent.»

Marion, 39 ans
**bienlunees.com.*

Un kit «premières règles» pour les jeunes filles

«A 11 ans, ma fille se demandait comment elle ferait si elle avait ses premières règles à l'école… C'est ainsi que j'ai eu l'idée de créer, en 2018, le kit Ma louloute*, un support pédagogique et ludique destiné aux jeunes adolescentes. Dans cette petite trousse, il y a un guide (corédigé avec des professionnels de santé) expliquant l'arrivée des premières règles, un calendrier pour calculer la date des prochaines, des protections périodiques… Ce kit permet d'aborder plus facilement le sujet en famille. Les pères représentent plus de 20 % de notre clientèle : ils sont très heureux d'avoir un guide pour évoquer cette question avec leur fille. Aujourd'hui, les filles ont leurs règles beaucoup plus tôt, parfois dès 8 ans. C'est important de leur donner des repères, de leur fournir tous les outils pour aborder sans crainte cette nouvelle étape de leur vie.»

Edita, 49 ans
**ma-louloute.com.*

BIEN LUNÉES; MA LOULOUTE; DOCUMENT PERSONNEL (2)