

Thème : <p style="text-align: center;">HYGIENE CORPORELLE</p>	Fiche animateur n° : <p style="text-align: center;">7 A</p>
Titre : <p style="text-align: center;">Hygiène intime et sexualité</p>	Durée :
Objectif / Intérêt : <ul style="list-style-type: none"> ∞ Aborder un thème qui reste tabou ∞ Bénéficier d'une information sur un sujet souvent peu traité et parfois transmis de manière erronée, imprécise ou lapidaire par la famille, les amis, ∞ Permet d'informer le public sur l'hygiène intime à respecter lors de relations sexuelles ∞ Permet aussi de transmettre des conseils d'hygiène pour son partenaire, ce document traitant plus particulièrement de l'hygiène féminine ∞ <i>Le texte utilisé s'inspire d'un document édité par les laboratoires Roche : « hygiène intime, parlons-en ». Ce document est à disposition gratuitement dans les pharmacies</i> 	
Nombre de personnes / Prise en charge groupale ou individuelle : <ul style="list-style-type: none"> ∞ Prise en charge individuelle préconisée ∞ C'est l'animateur qui doit, selon la connaissance qu'il a des participants, juger de l'opportunité de procéder au travail proposé dans cette fiche 	
Pré requis : <ul style="list-style-type: none"> ∞ Lecture – écriture ∞ Maturité des participants à propos d'hygiène intime et de sexualité ∞ Avoir déjà abordé les thèmes de l'hygiène, de la toilette intime, ce qui permettra d'évaluer la prédisposition des participants à travailler sur le thème de l'hygiène sexuelle 	
Matériel nécessaire : <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <ul style="list-style-type: none"> ∞ Fiche 7 P ∞ Fiche 7 R <ul style="list-style-type: none"> ∞ Brochures diffusées en pharmacie, parapharmacie, ... ∞ Revues traitant de santé diffusées par : mutuelle, assurance, ... </div>	



Fiche animateur n° :
7 A

Descriptif :

- ∞ Proposer ce travail à réaliser individuellement de préférence
- ∞ S'assurer de la compréhension de la consigne et des termes
- ∞ Faire compléter le texte à trous par un des mots proposés figurant dans la colonne de droite du document
- ∞ La fiche ressource 7 R peut être proposée pour une auto correction préservant ainsi pudeur et confidentialité

Prolongement / Variante :

Observation / Evaluation :



HYGIENE INTIME ET SEXUALITE

Voici quelques conseils d'hygiène sexuelle relevés dans une parution des laboratoires *ROCHE*
« *Hygiène intime Parlons-en* »

Essayez de compléter ce texte en choisissant parmi les termes proposés dans la colonne de droite, celui qui correspond.

Une bonne hygiène génitale doit donc être suivie
1.....pour le partenaire. Il faut avoir une excellente
hygiène génitale pour que les rapports sexuels soient agréables.

Mais, avoir une bonne hygiène, c'est éviter deux écueils :
l'hygiène 2..... et l'hygiène 3e.....

Ces deux extrêmes sont tout aussi 4..... à l'équilibre
génital.

1 – *par défi – par respect – par intérêt*

2 – *insuffisante – innovante – calmante*

3 – *passive – excessive – expressive*

4 – *excellentes – recommandés – nuisibles*

? Dois-je me laver avant chaque rapport sexuel ?

Non, si le rapport sexuel a lieu 5après une
toilette quotidienne. Dans les autres cas, une toilette externe
peut être nécessaire.

Dans tous les cas, veillez à ne pas utiliser de produits lavant
6(antiseptique, bain moussant...) qui
risqueraient de provoquer des 7désagréables
lors des rapports.
8 bien la vulve après la toilette.

5 – *jamais – peu de temps – plusieurs
semaines*

6 – *susceptibles – agressifs – régressifs*

7 – *modifications – palpitations – irritations*

8 – *séchez – douchez – parfumez*

Les déodorants vaginaux sont 9de même que
les parfums déposés localement. Ces produits peuvent se révéler
irritants.

9 – *tolérés – conseillés – déconseillés*



? Je ressens des brûlures après l'éjaculation de mon partenaire. Que dois-je faire ?

Des douleurs, des brûlures ou des odeurs désagréables après éjaculation sont révélatrices

10 ou d'un déséquilibre de la 11

Beaucoup de femmes croient bien faire en faisant alors une toilette interne ou en utilisant une 12

Cette attitude risque d'aggraver le déséquilibre de la flore vaginale même si la toilette interne est faite à l'eau.

Il faut demander conseil à 13

10 – d'une grossesse – d'une infection – d'une bonne hygiène

11 – flore vaginale – sangle abdominale – colonne vertébrale

12 – un bain génital – une toilette médicale – une douche vaginale

13 – son voisin – son médecin – son amie

? Dois-je procéder à une toilette interne comme moyen de contraception ?

Il y a de nombreuses années, la toilette post coïtale (c'est-à-dire après un rapport sexuel) était considérée à tort comme un moyen

14 féminine.

Actuellement, des moyens contraceptifs véritablement efficaces existent.

14 – de lésion – d'utilisation – de contraception



HYGIENE INTIME ET SEXUALITE

Voici quelques conseils d'hygiène sexuelle relevés dans une parution des laboratoires *ROCHE*
« *Hygiène intime Parlons-en* »

Essayez de compléter ce texte en choisissant parmi les termes proposés dans la colonne de droite celui qui correspond.

Une bonne hygiène génitale doit donc être suivie par respect pour le partenaire. Il faut avoir une excellente hygiène génitale pour que les rapports sexuels soient agréables.

Mais, avoir une bonne hygiène, c'est éviter deux écueils : l'hygiène insuffisante et l'hygiène excessive.

Ces deux extrêmes sont tout aussi nuisibles à l'équilibre génital.

1 – par défi – par respect – par intérêt

2 – insuffisante – innovante – calmante

3 – passive – excessive – expressive

4 – excellentes – recommandés – nuisibles

? Dois-je me laver avant chaque rapport sexuel ?

Non, si le rapport sexuel a lieu peu de temps après une toilette quotidienne. Dans les autres cas, une toilette externe peut être nécessaire.

Dans tous les cas, veillez à ne pas utiliser de produits lavant agressifs (antiseptique, bain moussant..) qui risqueraient de provoquer des irritations désagréables lors des rapports. Séchez bien la vulve après la toilette.

Les déodorants vaginaux sont déconseillés, de même que les parfums déposés localement. Ces produits peuvent se révéler irritants.

5 – jamais – peu de temps – plusieurs semaines

6 – susceptibles – agressifs – régressifs

7 – modifications – palpitations – irritations

8 – séchez – douchez – parfumez

9 – tolérés – conseillés – déconseillés



Je ressens des brûlures après l'éjaculation de mon partenaire. Que dois-je faire ?

Des douleurs, des brûlures ou des odeurs désagréables après éjaculation sont révélatrices d'une infection ou d'un déséquilibre de la flore vaginale.

Beaucoup de femmes croient bien faire en faisant alors une toilette interne ou en utilisant une douche vaginale.

Cette attitude risque d'aggraver le déséquilibre de la flore vaginale même si la toilette interne est faite à l'eau.

Il faut demander conseil à son médecin.

10 – d'une grossesse – d'une infection – d'une bonne hygiène

11 – flore vaginale – sangle abdominale – colonne vertébrale

12 – un bain génital – une toilette médicale – une douche vaginale

13 – son voisin – son médecin – son amie

Dois-je procéder à une toilette interne comme moyen de contraception ?

Il y a de nombreuses années, la toilette post coïtale (c'est-à-dire après un rapport sexuel) était considérée à tort comme un moyen 14 de contraception féminine.

Actuellement, des moyens contraceptifs véritablement efficaces existent.

14 – de lésion – d'utilisation – de contraception