

**PARLONS**  
**STIMULATION !**  
**CLITORIDIENNE !**  
**PENDANT LE TRAVAIL ET**  
**L'ACCOUCHEMENT**



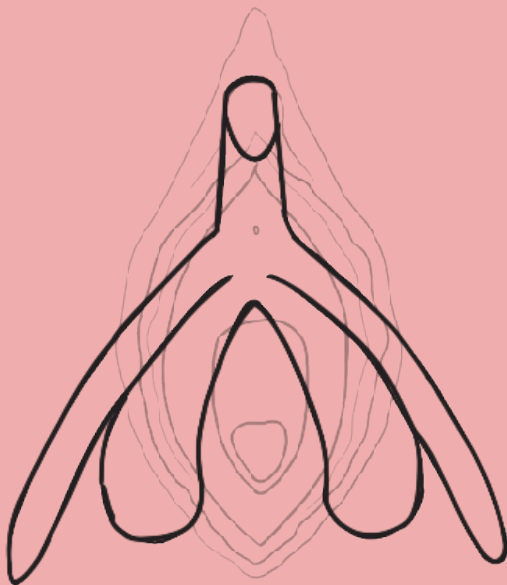


## Sommaire

Anatomie du clitoris .....	4
La douleur .....	6
Les hormones .....	9
Comment se stimuler ? .....	10
Quels outils utiliser ?.....	11

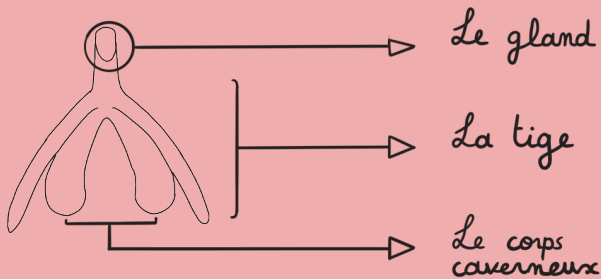
## Anatomie du clitoris

Presque entièrement caché, le clitoris est d'abord enfoui sous la peau et la graisse du mont de vénus et des lèvres, mais aussi caché en grande partie sous des faisceaux de muscles



Nous retrouverons pour la partie haute le gland, seule partie du clitoris visible à l'œil, mais qui est plus ou moins caché par le capuchon. Il est suivi ensuite de la tige

Le clitoris a une longueur de 10 cm en moyenne en partant de la pointe du gland à la fin d'un pilier.



## La douleur

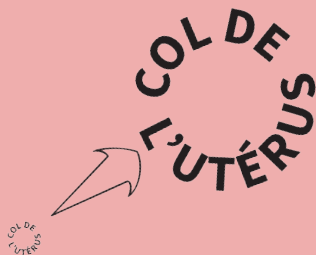
Le terme de la douleur est défini par l'association nationale pour l'étude de la douleur comme étant :

*« Une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle, ou décrite dans ces termes ».*

La douleur est donc un signal très important, qu'il faut suivre en nous, car celle-ci est temporaire et progressive, mais aussi productive, car c'est grâce à elle que le travail avancera afin de pouvoir faire naître notre enfant.

Pendant la première partie du travail, la douleur sera provoquée par les contractions utérines qui vont ouvrir progressivement le col. Elles seront intermittentes, ce qui permettra alors à la maman de pouvoir se reposer entre deux contractions.

Le fait d'avoir des contractions permet d'annoncer que le travail avance, mais celles-ci deviendront plus intenses.



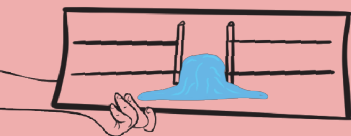
La douleur provient aussi des muscles utérins (ce sont les contractions) qui travaillent, mais également au niveau du bassin, du dos et chez certaines parturientes un ressenti dans les jambes. Puis lorsque la dilatation est complète, le bébé commencera sa descente dans le bassin, les douleurs des contractions seront immédiatement accompagnées par une envie de pousser.

A savoir tout de même que, tout au long de l'accouchement, l'organisme produit des hormones qui, pour certaines d'entre elles, telles que les bêtas-endorphines et l'ocytocine, permettront d'atténuer la douleur. Cependant, le stress, la peur et la fatigue empêchent ces hormones d'agir. C'est pour cela qu'il est important que la maman soit rassurée, détendue afin de pouvoir favoriser l'action de ses hormones.

## Les hormones

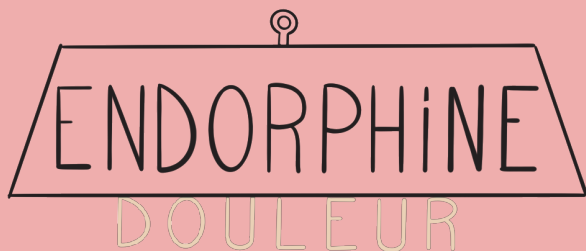
Selon la société canadienne du cancer, le système endocrinien est un ensemble de glandes et de cellules qui fabriquent des hormones et qui les libèrent dans le sang. Les hormones sont des substances naturelles qui agissent comme des messagers chimiques entre différentes parties du corps.

L'ocytocine est l'hormone de la naissance par excellence mais également l'hormone de l'attachement, du plaisir sans oublier du lâcher prise sécrétée notamment en grande quantité aux cours des rapports sexuels.





La bêta-endorphine est une hormone sécrétée par la partie antérieure de l'hypophyse. Elle est connue surtout pour ses effets analgésiques et euphorisants. L'endorphine est une hormone qui permet de gérer la douleur intense voir même de la faire disparaître. Cependant elle est également produite durant les rapports sexuels, la grossesse, l'accouchement et la lactation



Durant le travail de l'accouchement, les niveaux d'endorphine atteignent son apogée. Elle favorise donc un état d'apaisement chez la femme et fait alors rentrer la maman dans un état de lâcher prise.

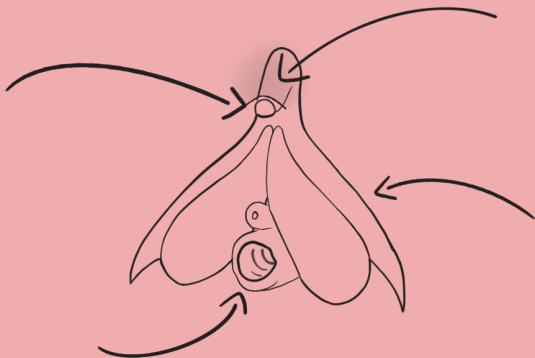
## Comment se stimuler ?

La stimulation peut se faire au niveau de quatre zones distinctes avec, pour chacune, des sensations différentes selon la méthode employée ou le moment choisi.

On peut stimuler le clitoris au niveau, du gland, qui est la zone la plus riche en récepteur sensoriels

De la tige, Du capuchon, là où passent aussi des nerfs sensitifs et des veines importantes

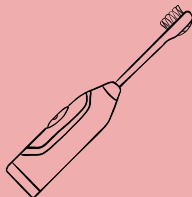
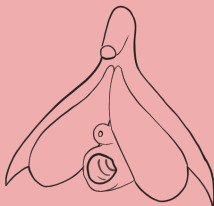
Et par l'intérieur du vagin au niveau de la base du corps du clitoris.



## Quels outils pouvons-nous utiliser ?

Les doigts, mon compagnon, ma compagne, moi même, un vibromasseur ou encore **une brosse à dent électrique** (tout objet vibrant est à prendre).

Ce que vous allez utiliser pour stimuler votre clitoris va dépendre de l'envie et de la manière de chacune.



**Et vous... ?**

Qu'attendez-vous pour vous



STIMULER ?!

