



J'ai jamais su m'sentir (le vagin)

On a tous et toutes l'habitude de se sentir discrètement les aisselles, pour vérifier qu'une odeur puissante ne s'échappe pas de notre corps. Qu'elle n'aille pas titiller les narines de la voisine. Que, surtout, surtout personne ne puisse détecter ma présence par ma seule trace olfactive. J'ai grandi avec la crainte complètement irrationnelle d'être rejetée à cause de mes odeurs. Pour une raison tout aussi absurde : je suis rousse. Et je vous entends déjà rire de ce trauma pourtant réel dû à des attaques lancées dans les cours de récréation, de la maternelle au lycée, liées à une légende urbaine performative : les roux, ça pue.

Alors ça angoisse. Ça s'achète des produits pour couvrir toutes ses odeurs. Quitte à se gaver de perturbateurs endocriniens. Quitte à pourrir sa peau et ses vêtements. Vous savez, cette odeur âcre et acide qui s'accroche aux tissus de mauvaise qualité qu'aucun lavage à 30°C n'arrive à effacer. À l'adolescence, et dès mes premiers rapports sexuels, cette honte de sentir des aisselles s'est très

vite transférée à la honte des odeurs de mon sexe, un vagin en l'occurrence (pour les personnes dotées d'un pénis, ne quittez pas, l'éducation n'a jamais fait de mal).

Le problème avec ce genre d'obsession est qu'on n'est plus capable de reconnaître ses propres odeurs, celles qui signifient que tout va bien, et celles qui pourraient vous indiquer qu'il y a un souci. Persuadée d'être par essence porteuse d'odeurs fortes et mauvaises, on ne se doutera pas que les causes sont tout autres. Qu'une infection devrait peut-être être prise en charge - expérience somme toute complètement banale pour une majorité de la population.

J'ai alors dû déconstruire le postulat précité pour arriver à la conclusion : je ne pue pas, mais je sens, comme tout le monde. Et j'ai dû me réconcilier avec mes odeurs vaginales, apprendre à me connaître. J'ai appris à me sentir.

Ça sent quoi, un vagin ?

Il faut d'abord bien comprendre que le vagin sert, entre autres, de porte de sortie pour l'élimination de certains "déchets" du corps, sous forme de pertes. Quand on est malade, par exemple, on sécrète des pertes de textures différentes, avec des odeurs différentes (plus acides ou autres). C'est une fonction positive. Comme le rappelle Rina Nissim, autrice de *Mamamélis: manuel de gynécologie naturopathique à l'usage des femmes*, avec qui j'ai pu échanger au téléphone : « Tous les orifices servent à maintenir les différents pH de l'organisme, pour maintenir une stabilité. Les sécrétions vaginales sont un effort du corps pour se débarrasser de toxines. » En fonction du pH, qui doit normalement se maintenir à 4,5, notre flore composée de millions de bactéries se modifie, et son odeur avec.

Un article datant de 1975, « Les odeurs du vagin humain » (Keith, L., Stromberg, P., Krotoszynski, B.K. et al. Arch. Gynak. (1975) 220: 1.) apporte des précisions sur la composition des odeurs vaginales. À partir d'un échantillon de 90

sécrétions vaginales, issues de 10 femmes, une analyse de chromatographie en phase gazeuse a permis de conclure que chaque individu avait une odeur composée de plus de 2000 effluents odorants. Cela veut donc dire que la signature olfactive de chaque personne est « complexe, extrêmement individuelle et composée de beaucoup de « mini odeurs » ».

Les composants de l'odeur vaginale varient en fonction de la personne, d'éléments parfois extérieurs comme la nourriture qu'on mange, des substances ou objets qu'on insère dans nos vagins, de notre état de santé, d'une grossesse, du moment de son cycle ou des transformations et dégradations microbiennes. « Les carnivores auront des odeurs plus fortes que les végétariennes », indique Rina Nissim.

Le sperme peut aussi modifier temporairement le pH de la flore vaginale, entraînant un changement d'odeur. Contrairement aux idées reçues, ce n'est pas la personne munie de son pénis qui imprime son odeur, mais c'est bien l'odeur de notre propre vagin qui change, en restant dès lors le fait de notre propre corps. Pas de mâle alpha qui met sa marque sur la femelle comme on aimerait nous le faire croire.

Se réconcilier avec ses odeurs

Les personnes avec un utérus sont acculées d'injonctions pour cacher leurs odeurs (coucou les protections hygiéniques parfumées) et à en avoir honte. Il n'y a qu'à voir les résultats proposés par Google lorsqu'on tape « les odeurs du vagin » : la première page multiplie les articles sur « ces odeurs désagréables » et comment « lutter contre »...

Seth Stephens-Davidowitz a mené une recherche intitulée « Searching for sex » publiée par le *New York Times* en 2015 où il a analysé les recherches sur Google liées au sexe. En ce qui concerne les odeurs, il écrit : « *Une inquiétude*

particulièrement courante concerne la façon d'améliorer son odeur. Les femmes s'inquiètent régulièrement que leur vagin sente comme du poisson, suivi de requêtes avec les termes vinaigre, oignon, ammoniac, ail, fromage, odeur corporelle, urine, pain, javel, selles, sueur, métal, pieds, ordure et viandes avariées. » Cette même étude indique aussi que « lorsque les hommes font des recherches sur le vagin de leur partenaire, c'est généralement pour se plaindre de ce dont les femmes redoutent le plus : l'odeur. Majoritairement, les hommes essayent de savoir comment parler à une femme d'une mauvaise odeur sans heurter ses sentiments. Cependant, des questions d'hommes à propos de l'odeur peuvent révéler leurs propres insécurités. Des hommes demandent parfois comment utiliser les odeurs pour détecter s'il y a eu tromperie ; par exemple en détectant l'odeur de préservatif ou de sperme d'un autre homme. »

À force d'associer toutes les odeurs au mal, on oublie ce qu'est une bonne odeur. On ne sait pas accepter que, oui, parfois, en fonction de son cycle, de si on est malade ou pas, notre sexe change d'odeur, sans pour autant signifier qu'il faut absolument consulter. Alors, quelles sont les odeurs à repérer ?

Suivre ses propres odeurs sur le long terme permet d'identifier des variations tout à fait normales pouvant être provoquées par : les règles, un aliment, des sécrétions d'autres humains, une activité sportive, un tissu, etc. On peut constituer sa grille de lecture seule, ou en les comparant avec d'autres personnes (dans des groupes d'auto-santé par exemple). Certains magazines communiquent de plus en plus des listes d'odeurs (métalliques pour les règles, de levure, de poisson, etc.) issues d'expériences collectives qui peuvent être de bons repères. Mais sans son propre référentiel, on peut facilement s'affoler et s'inventer toutes sortes de maux plus ou moins alarmants, à l'image d'une auto-consultation sur Doctissimo sans suivi médical.

Prendre soin de soi

En se connaissant soi-même, il est plus facile de se rendre compte si une odeur

forte persiste - allant de l'œuf au poisson pourri selon les références - sur une période longue. Il est alors essentiel de consulter. Cela peut être le signalement d'une infection comme une mycose ou une vaginose. Rassurez-vous, la plupart sont extrêmement courantes et se traitent sans problème.

En se réconciliant avec ses odeurs, on diminue les pratiques à risque comme l'utilisation de savon non adapté ou les douches vaginales. Les vagins sont munis d'un système de nettoyage automatique qu'il est important de ne pas entraver par des produits inutiles. Oubliez les crèmes lavantes pour « toilette intime », les déodorants vaginaux, les tampons aux herbes parfumées, les douches vaginales, les bains de vapeur ou encore les poires vaginales... De l'eau suffit pour se nettoyer. Cela vous permettra en plus de retrouver vos propres odeurs et d'effacer toute effluve issue de l'industrie du parfum et autres senteurs artificielles.

Si vous en avez les moyens, limiter l'utilisation des tampons sera toujours un plus - et réduit les risques de l'oublier. D'ailleurs, si cela vous arrive, votre vagin vous le fera sentir !

Le sexe a ses odeurs, que la raison passe trop de temps à ignorer

Désagréables pour certain.e.s, attirant.e.s pour d'autres (le commerce des culottes déjà portées et non lavées est florissant sur internet), les odeurs émanant des parties génitales, tout comme l'odeur des aisselles, voire de l'anus, peuvent être un répulsif comme un facteur d'excitation lors des rapports sexuels ou simplement de rencontres fortuites. Ce pouvoir totalement subjectif (Qui n'a pas déjà apprécié l'odeur de son.sa partenaire pendant la relation mais qui n'a plus pu le.la sentir après la rupture ?), n'est que très rarement discuté. Les odeurs sont des sujets tabou qui n'ont pas encore droit à des discussions sereines et ouvertes. Comme tout sujet de l'intime, on préfère garder ça pour nous. Mais il y a pourtant tellement d'avantages à s'ouvrir. La bâtarde vous invite alors, en commentaires

ou par mail sur contact@labatarde.be, à partager vos histoires d'odeurs vaginales. Cela pourra nourrir nos réflexions communes, une sorte d'atelier *self-help* connecté, si vous voulez !