

WOOBOOK

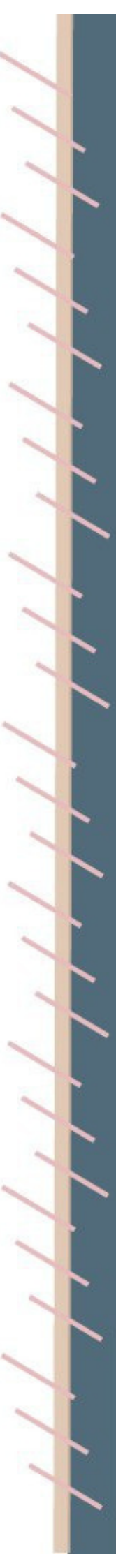
30 JOURS POUR REPRENDRE LE CONTRÔLE DE TON CORPS, DE TON COUPLE ET AVOIR UNE VIE INTIME ÉPANOUIE

MODULE 1 LA CONNAISSANCE DE TON CORPS



DES PLANTES
& CO

Ce qu'il faut retenir de
ce module :



Podcast 2 : L'appareil génital externe ; Est constitué du pubis appelé aussi le monde Vénus, il est composé du siège du plaisir féminin qui est aussi appelé le clitoris qui se remplit de sang pendant l'excitation le frottement ou le toucher.

On a le méat urinaire qui est qui est relié à la vessie et qui permet de uriner, nous avons aussi les lèvres (grandes et petites), tout cela constitue l'appareil génital externe aussi l'orifice du vagin qui est l'entrée du vagin avant d'entrer dans l'appareil génital interne

Podcast 3 : L'appareil génital interne ; Est constitué du vagin qui permet la pénétration, sortir le bébé ainsi que les règles. Pendant l'excitation, il s'élargit s'allonge et s'adapte parfaitement au pénis, nous avons ensuite juste après le col de l'utérus puis l'utérus en prenant l'exemple de la droite après l'utérus nous avons les trompes de Fallope appeler aussi papillon qui sert à la fécondation, et enfin les ovaires qui sert entre guillemets de stockage pour les notamment pour les hormones.

Podcast 4 : Exercice ; il te faut un miroir un moment où tu es seule détendue pour pouvoir regarder ton appareil génital externe et voir comment il est constitué et comment il est fait pour pouvoir l'appréhender et différencier les parties.

Podcast 5 : Le cycle menstruel ; chaque mois le cycle menstruel prépare le corps à accueillir une éventuelle grossesse ça commence de la puberté et ça finit à la ménopause? le cycle menstruel commence le premier jour des règles et se termine le premier jour des règles du mois suivant. Il varie selon plusieurs critères, les facteurs génétiques, le changement de la vie, les chocs émotionnels, les premières années du cycle et le péri-ménopause.

De manière générale s'il n'y a pas de fécondation le cycle dure entre 25 et 32 jours

le cycle est divisé en trois phases : La phase folliculaire, la phase d'ovulation qui est la phase 2 et la phase 3 la phase lutéale, la fin de l'ovulation qui dure 2 semaines, c'est avec les hormones du cerveau et des ovaires que se déclenche ses différentes phases s'il ya grossesse la chute hormonale n'a pas lieu du coup il n'y a pas de règles, le corps se met en mode veille

Podcast 6 : Les troubles menstruels ; Les manifestations qui annoncent le début des règles s'appellent le syndrome prémenstruel notamment les sautes d'humeur, les douleurs, des fièvres, les seins qui gonflent mais ce dernier n'affecte pas toutes les femmes. Le cycle ne sont pas toujours régulier.

Les troubles sont :

Aménorrhée ; l'absence de règles

Oligoménorrhée : cycle trop long plus de 35 jours

Polyménorrhé : cycle trop court 21 jours et moins

Ménorragie ou hyperménorrhée: règles longues et abondantes plus de 7 jours et/ou que le volume dépasse 80ml

Dysménorrhée : règles douloureuses, avec douleurs au ventre, voir maux de tête, nausée et/ou vomissement

Podcast 7 : Les normes culturelles ; Chaque culture transmet des normes liées au corps ce qui représentera la féminité par exemple la taille des seins, des hanches, cela varie d'une culture à une autre.

Chaque personne est différente et le corps également ces différences n'influent pas sur ta féminité