



Auto-examen de la vulve

Examine ta vulve afin de te familiariser avec ses différentes zones.

Avant de commencer des exercices de massage ou d'utiliser des dilateurs, il est essentiel de bien connaître l'anatomie de ta vulve.

En effet, avoir une bonne compréhension de ton corps est la première étape pour en prendre soin !

Les flyers "auto-examen" sont accessibles en plusieurs langues sur le site :

[Flyer auto-examen](#)

La diversité des vulves n'est pas suffisamment mise en avant, ce qui amène de nombreuses personnes à se poser des questions sur l'apparence de cette partie de leur anatomie et sur ce qui est considéré comme "normal". De plus, le lichen scléreux peut modifier l'apparence de la vulve, amplifiant ainsi ces interrogations et pouvant devenir une source de complexes.

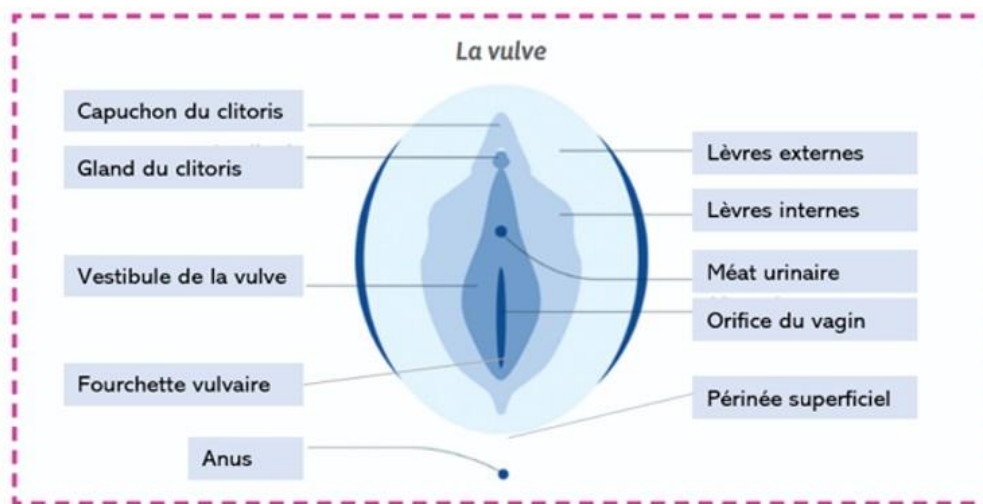
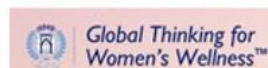


Schéma créé par ISSVD,
adapté par l'Association Lichen Scléreux 2026



L'auto-examen de la vulve consiste en un contrôle visuel tous les trois mois des organes génitaux externes à l'aide d'un miroir afin de détecter précocement des changements tels que des décolorations cutanées (taches claires), de nouvelles excroissances, des verrues, des ulcères, des rougeurs ou des douleurs. Il sert à détecter des maladies telles que le lichen scléreux et doit être effectué en cas de symptômes tels que des démangeaisons ou des douleurs.

Il est important de bien prendre son temps et de faire l'auto-examen très délicatement.

Préparation :

- **Se laver les mains**
- Veiller à un bon éclairage
- En position allongée, assise ou debout (une jambe posée sur une chaise) et sans culotte. **La position assise par terre, contre son lit ou sur le lit est souvent la plus confortable.**
- En position assise, mettre un coussin derrière le dos pour permettre une inclinaison du bassin vers l'avant. Un dos droit ne permet pas d'avoir une vue d'ensemble
- Placer un petit miroir à pied entre les jambes et un schéma de la vulve.
- Les jambes sont écartées et pliées ou ou basculées avec pied au sol.



Effectuer l'auto-examen :

- Pour commencer, observer la vulve sans la toucher et respirer calmement par le ventre et prendre contact avec elle.
- Observer en premier lieu à quoi elle ressemble de l'extérieur et noter ses spécificités.
- Identifier les différentes parties visibles de la vulve grâce au schéma : lèvres externes/internes, capuchon du clitoris.
- Écarter les lèvres avec les doigts afin de bien voir les plis cutanés, (lèvres externes/internes, perle du clitoris, le vestibule, la zone autour de l'urètre et de l'anus).
- Être attentive aux changements de couleur (taches blanches, rougeurs), de texture ou à l'apparition de modifications cutanées (vésicules, verrues, plaies).
- Identifier les zones qui sont douloureuses, celles qui ne le sont pas et celles qui font plaisir.

Fréquence : tous les trois mois est recommandé, en particulier pour les femmes âgées de 20 ans et plus ou celles qui ont une tendance connue aux modifications cutanées.

Remarque importante : en cas de modifications inhabituelles (démangeaisons persistantes, douleurs, modifications cutanées), il convient de consulter un gynécologue ou une dermatologue (en France une sage-femme est souvent la première professionnelle de santé à consulter) afin d'en déterminer la cause.

L'auto-examen ne remplace pas les dépistages réguliers (frottis/HPV) chez un·e professionnel·le de santé, mais le complète

Mars 2026