

Gérer la vulvodynie - Fiche conseil

Les mesures suivantes peuvent aider à limiter les douleurs causées par la vulvodynie :

- évitez les irritants (produits parfumés ou colorés, savons, douches vaginales) ; privilégiez une toilette à l'eau uniquement et séchez la zone délicatement,
- évitez les vêtements pouvant aggraver la douleur ; préférez des vêtements amples et des sous-vêtements en coton (évitez les tissus synthétiques),
- dormez sans sous-vêtements,
- en cas de rapport sexuel avec pénétration, utilisez un lubrifiant et privilégiez ceux à base de silicone (compatibles avec les préservatifs et généralement moins irritants que ceux à base d'eau). Bien que **les lubrifiants ne constituent pas un moyen de contraception efficace**, certains peuvent altérer la mobilité des spermatozoïdes. Si vous souhaitez concevoir, demandez conseil à votre pharmacien afin de choisir un lubrifiant adapté.