

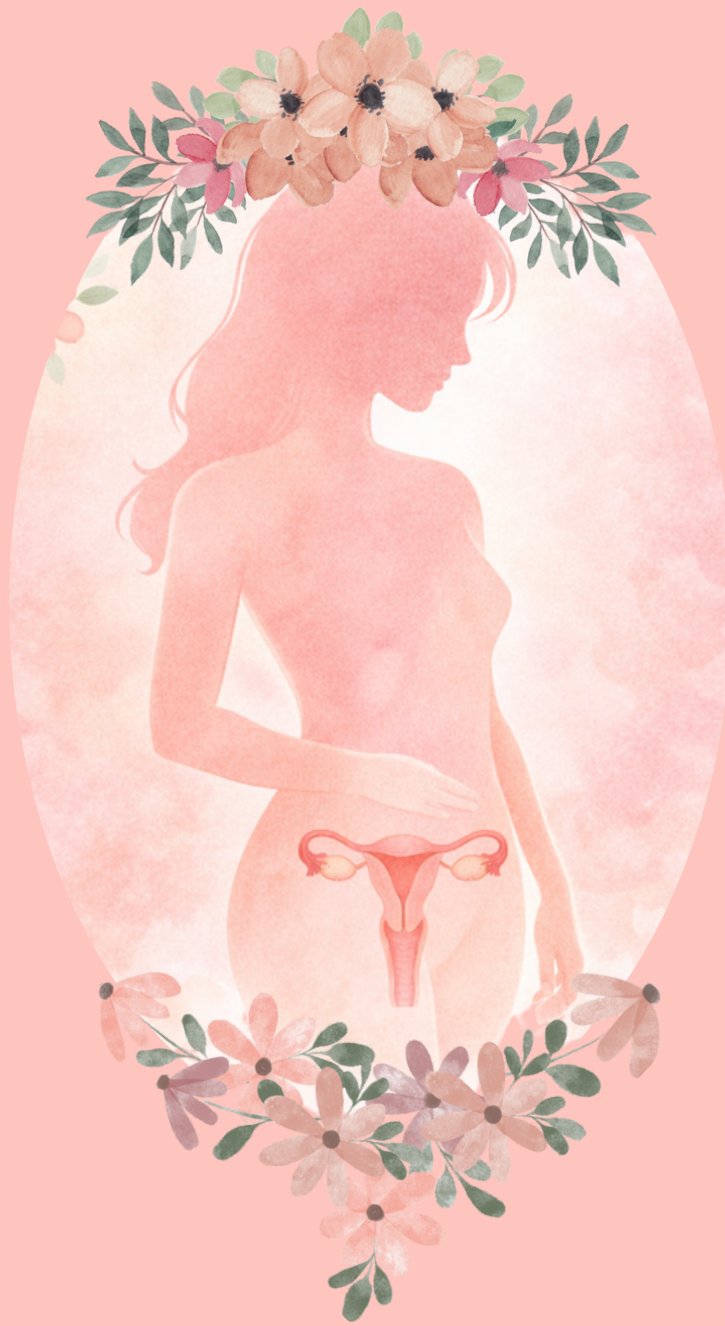
Février 2026

Le Guide

Pratique

Version
grand
public
Gratuit

Anatomie de l'appareil génital féminin avec vagin



**Intimité
retrouvée**



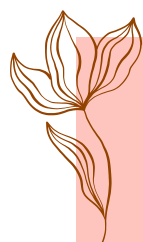
Anatomie de l'appareil génital "féminin"

La sexualité fait partie intégrante de la vie, de l'image de soi et de la relation à l'autre. Pourtant, notre anatomie intime reste souvent mal connue, parfois source de doutes, de gênes ou d'incompréhensions. De nombreuses réactions ou de difficultés sexuelles trouvent leur explication dans l'anatomie et le fonctionnement naturel de l'organisme. Ce guide a été pensé pour vous aider à mieux comprendre le fonctionnement de votre corps, afin de vivre votre sexualité avec plus de confiance, de confort et de liberté.

À travers des explications simples et accessibles, ce guide aborde l'anatomie génitale et le rôle du périnée, des zones directement impliquées dans le désir, le plaisir, les sensations et la réponse sexuelle. Mieux connaître son corps permet de mieux l'écouter, de respecter ses rythmes, de comprendre ce qui favorise le plaisir ou, au contraire, ce qui peut le freiner. L'objectif de cet ouvrage est de vous donner des repères fiables pour vous reconnecter à votre corps et d'aborder votre intimité avec plus de sérénité et de bienveillance.

Ce guide a pour vocation d'apporter des informations générales et des repères utiles, mais il ne saurait se substituer à une consultation médicale ou à une prise en charge personnalisée par un(e) professionnel(le) de santé.

« Dans ce document, l'expression "appareil génital féminin" fait référence à l'anatomie biologique, indépendamment de l'identité de genre. »



***Et si mieux connaître votre corps devenait
une façon de vous rapprocher de vous-même ?***

SOMMAIRE



1) Introduction	3
2) Les organes génitaux externes	3
a) Le mont du pubis	4
b) Les grandes lèvres	4
c) Les petites lèvres	4
d) Le vestibule vulvaire	4
e) Le clitoris (ou organe bulbo-clitoridien)	4
f) L'orifice vaginal	5
g) Le méat urétral	5
3) Les organes génitaux internes	6
a) Le vagin	6
b) Le col de l'utérus	7
c) L'utérus	8
d) Les trompes de Fallope	8
e) Les ovaires	8
4) L'hymen	8
5) Le périnée	10
a) Le périnée : une partie essentielle mais méconnue du corps	10
b) Où se situe le périnée ?	10
c) Un muscle discret, mais très actif	10
d) Les rôles essentiels du périnée	11
e) Le périnée au fil de la vie	12
f) Pourquoi mieux connaître son périnée est important	12
6) Conclusion	13
Sources & références scientifiques	14
Droits d'auteur	15
Avertissement médical	15
Responsabilités & utilisation	15
Identification	15

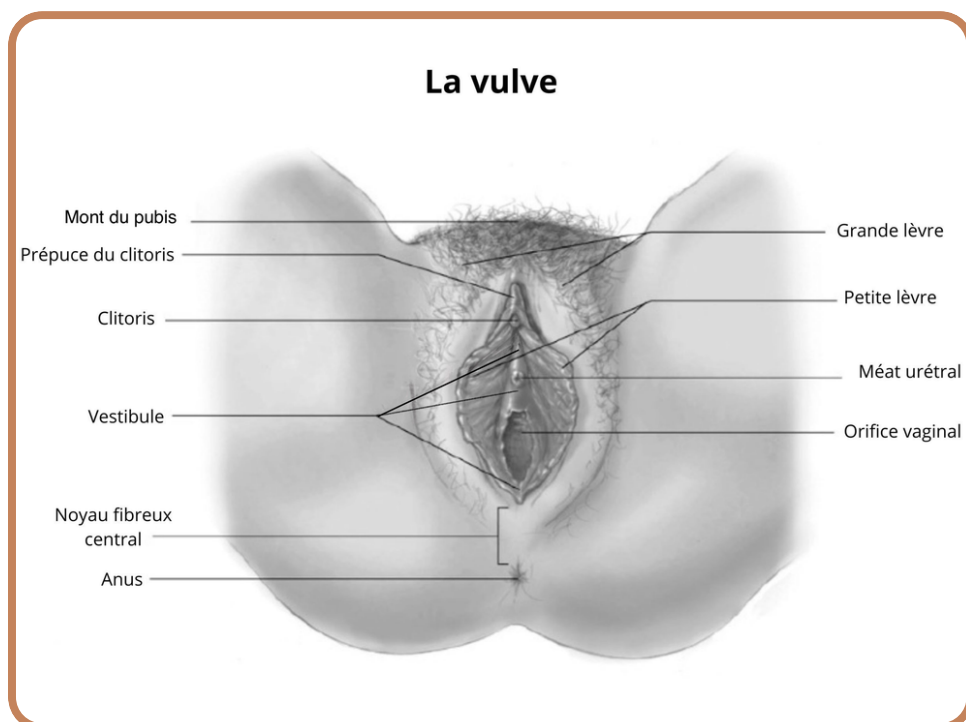
1) Introduction

Avant d'aborder en détail l'anatomie de l'appareil génital féminin et du périnée, il est important de rappeler que chaque corps est unique. Si l'organisation anatomique est globalement similaire d'une personne à l'autre, les formes, les tailles, les couleurs et les sensations peuvent varier largement. Ces différences sont normales et font partie de la diversité des corps.

Cette introduction anatomique constitue un point de départ. Elle permettra, par la suite, de mieux comprendre les mécanismes du plaisir, du confort intime et les éventuels troubles pouvant survenir au cours de la vie. Aborder l'anatomie avec curiosité et bienveillance, c'est déjà ouvrir un espace de compréhension et de respect envers son propre corps.

2) Les organes génitaux externes

Chaque corps possède une anatomie similaire dont l'aspect (forme, taille, couleur...) est propre à chaque individu, ce qui rend les personnes uniques



Les organes génitaux externes qui forment la vulve comprennent :

a) Le mont du pubis

Aussi appelé Mont de Vénus, c'est une protubérance arrondie constituée de tissus adipeux qui, à la puberté se recouvre de poil. Il contient des glandes sébacées qui sécrètent des substances pouvant jouer un rôle dans l'odeur corporelle.

b) Les grandes lèvres

Elles sont formées de replis de tissus, relativement grands et charnus qui enferment les autres structures de la vulve. Elles ont un rôle de protection mais aussi de lubrification grâce à la présence de glandes sudorales et sébacées. Elles se recouvrent de poils à la puberté.

c) Les petites lèvres

Situées à l'intérieur des grandes lèvres, les petites lèvres sont très vascularisées d'où leur couleur plutôt rosée. Elles se gonflent lors des rapports sexuels ce qui a pour effet d'augmenter leur sensibilité. La muqueuse des petites lèvres est maintenue humide.

d) Le vestibule vulvaire

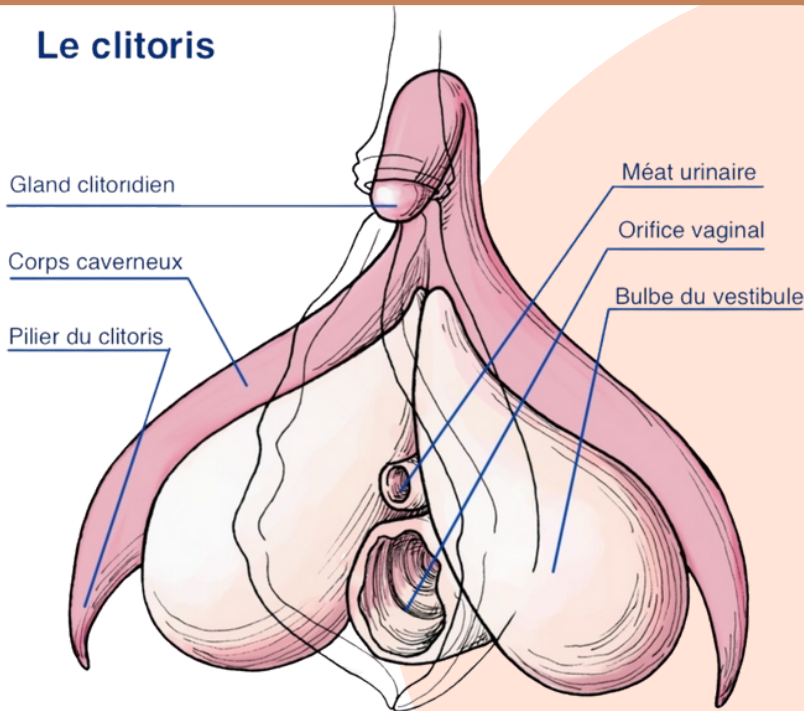
Le vestibule correspond à la région située entre les petites lèvres, dans laquelle s'ouvrent l'urètre et le vagin. Il est tapissé d'une muqueuse spécifique, distincte de la peau vulvaire et de la muqueuse vaginale. Il présente une riche innervation sensorielle. Il est impliqué dans la sensibilité sexuelle de la vulve et notamment dans certaines douleurs vulvaires, telles que la vestibulodynie.

e) Le clitoris (ou organe bulbo-clitoridien)

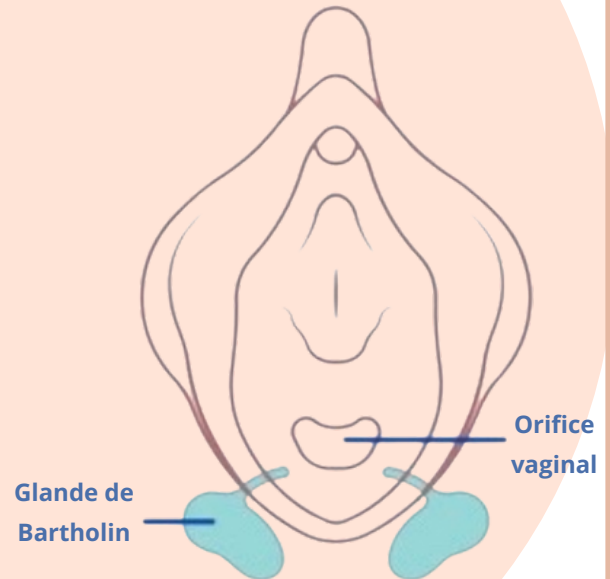
Constitué d'une petite saillie à l'extérieur (appelée gland), le clitoris possède une taille globale approximative comprise entre 9 et 11 cm (la plus grande partie est interne, invisible à l'œil nu). Comparable au pénis chez l'homme, il s'agit d'un organe

érectile (capable de se gorger de sang). Également très érogène, sa stimulation est une source majeure de plaisir pouvant conduire à l'orgasme.

Le clitoris



Les glandes de Bartholin



f) L'orifice vaginal

Il correspond à l'ouverture externe du vagin. Il permet la pénétration vaginale, l'écoulement du sang lors des règles menstruelles ainsi que le passage du nouveau-né durant l'accouchement.

Les glandes de Bartholin (au nombre de deux) sont localisées de part et d'autre de l'orifice vaginal, dans la partie postéro-latérale du vestibule. Celles-ci vont sécréter un liquide (cyprine) jouant un rôle dans la lubrification de la vulve et de l'entrée du vagin, facilitant ainsi l'acte sexuel.

g) Le méat urétral

Le méat urétral est la porte de sortie de l'urine au moment de la miction.

Derrière ce qui est visible se trouve un monde intérieur tout aussi essentiel, discret et vivant.

3) Les organes génitaux internes

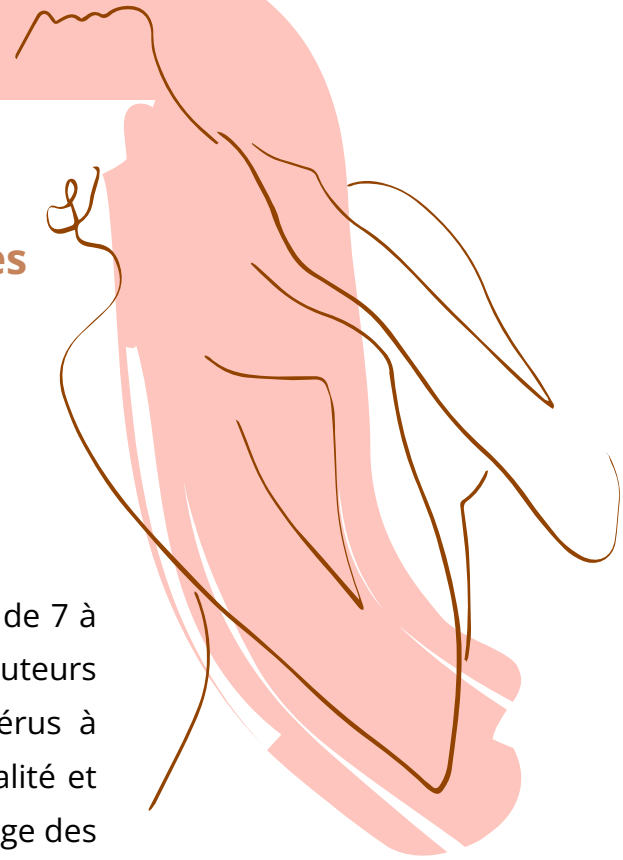
Les organes génitaux internes comprennent :

a) Le vagin

Le vagin est un conduit musculo-membraneux de 7 à 12 cm de profondeur en moyenne (en fonction des auteurs de littérature scientifique). Il s'étend du col de l'utérus à l'orifice vaginal. Il joue un rôle essentiel dans la sexualité et la reproduction en permettant la pénétration, le passage des spermatozoïdes et du sang menstruel. Il est constitué d'un tissu souple, étirable et très vascularisé.

Sous l'effet des œstrogènes et de l'excitation, le phénomène de transsudation vaginale va permettre de lubrifier le vagin (liquide visqueux qui traverse la paroi vaginale depuis la circulation sanguine). Ce liquide a un rôle majeur dans la lubrification vaginale pour faciliter la pénétration et entretenir la qualité des tissus vaginaux.

Le pH vaginal, légèrement acide (entre 3,8 et 4,5), est auto-régulé. Il permet de maintenir l'équilibre de la flore vaginale et constitue un mécanisme naturel de défense contre les infections.

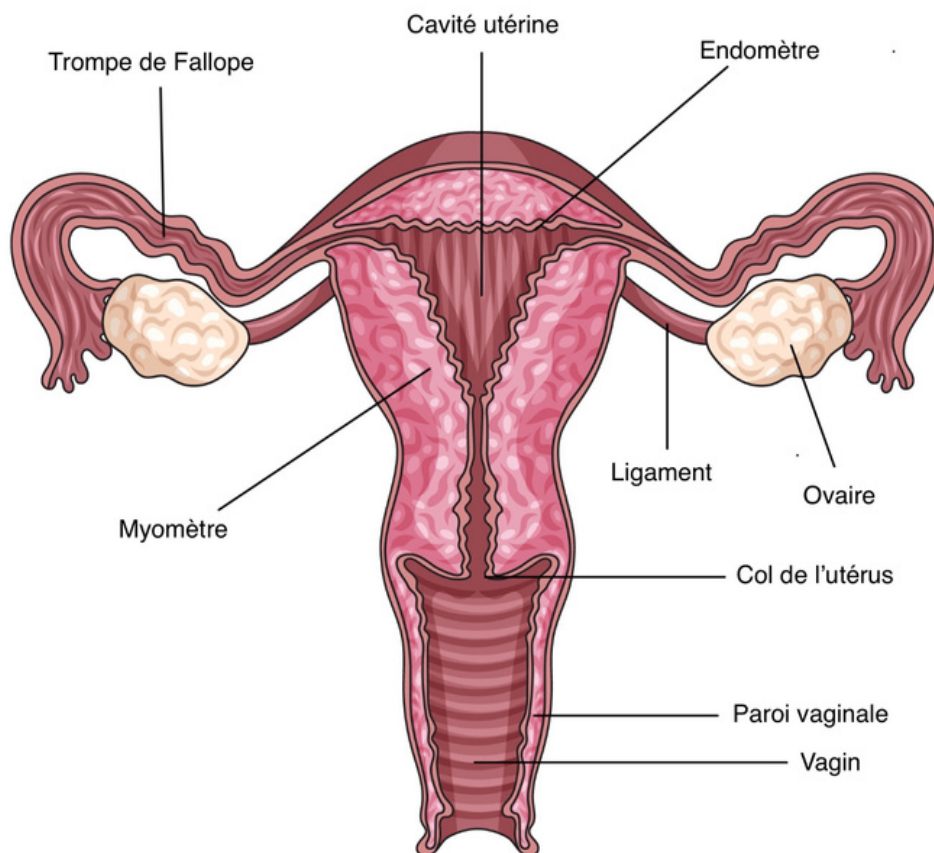


b) Le col de l'utérus

Le col de l'utérus constitue la zone de transition entre le vagin et l'utérus. Il joue un rôle de barrière naturelle contre les micro-organismes tout en permettant l'écoulement du sang menstruel.

Il produit la glaire cervicale, dont les caractéristiques varient au cours du cycle menstruel. Autour de l'ovulation, cette glaire devient plus abondante et fluide, facilitant le passage des spermatozoïdes. Elle les protège de l'acidité vaginale et favorise leur survie et leur mobilité en créant un environnement plus favorable.

En dehors de la période d'ovulation, la glaire cervicale s'épaissit et forme un bouchon protecteur, limitant le passage des spermatozoïdes et des micro-organismes vers l'utérus.



c) L'utérus

Recouvert de l'endomètre (tissu expulsé lors des règles menstruelles), l'utérus est constitué de fibres musculaires qui peuvent se relâcher ou se contracter en fonction des moments de la vie. C'est dans l'utérus que se développe le fœtus.

d) Les trompes de Fallope

Au nombre de deux, elles relient (indirectement) les ovaires à l'utérus. Elles sont la voie de passage des spermatozoïdes mais aussi des ovules depuis les ovaires.

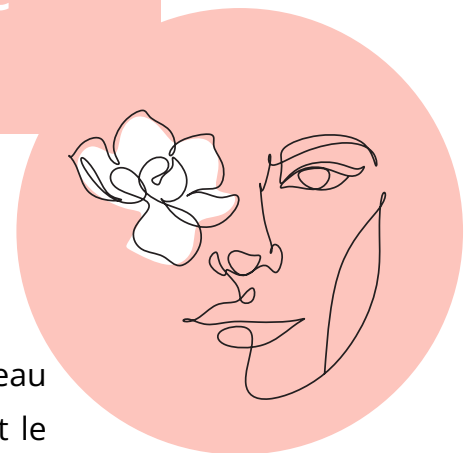
e) Les ovaires

En règle générale chaque individu possède deux ovaires, légèrement plus petits qu'une châtaigne. Ils constituent la réserve d'ovocytes qui deviendront des ovules après expulsion (ovulation). Ils fabriquent les hormones féminines (progestérone et œstrogènes) mais également certaines hormones masculines.

L'anatomie comprend aussi des éléments dont on parle peu, souvent chargés de croyances et d'idées reçues.

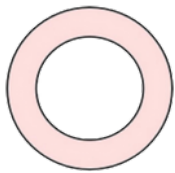
4) L'hymen

D'un point de vue anatomique, l'hymen est situé au niveau de l'orifice vaginal, à la jonction entre le vestibule vulvaire et le vagin. C'est une membrane muqueuse percée (méat hyménéal), une structure anatomique variable (par la forme et par sa présence), vestige du développement embryonnaire, dont aucune fonction physiologique n'a été scientifiquement démontrée chez la femme adulte.

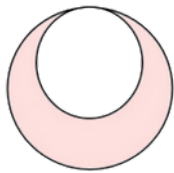


Son aspect ou sa présence ne permet en aucun cas de déterminer l'existence ou non de rapports sexuels antérieurs. Chez un grand nombre de femmes, l'hymen est suffisamment élastique pour ne pas se modifier lors des premiers rapports sexuels.

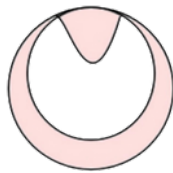
Exemples d'hymens



Hymen annulaire



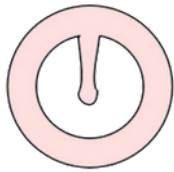
Hymen semi-lunaire



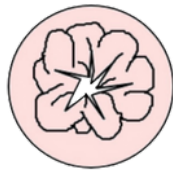
Hymen en fer
à cheval



Hymen septé



Hymen à pendeloque



Hymen corolliforme



*Apprendre à connaître
son corps, c'est lui
offrir enfin l'attention
qu'il mérite.*

5) Le périnée

Connaître l'anatomie du périnée permet de donner du sens aux conseils, aux exercices ou aux prises en charge qui peuvent être proposés par la suite. Avant de chercher à renforcer, détendre ou rééduquer le périnée, il est essentiel de savoir où il se trouve, comment il fonctionne et à quoi il sert. Cette compréhension est une base pour retrouver confiance en son corps et devenir actrice de sa santé intime.

a) Le périnée : une partie essentielle mais méconnue du corps

Le périnée est une partie du corps dont on entend peu parler, et pourtant il joue un rôle fondamental dans notre quotidien. Il s'agit d'un ensemble de muscles situés à la base du bassin, formant une sorte de plancher ou de hamac. Ces muscles soutiennent les organes internes comme la vessie, le rectum et, chez la femme, l'utérus. Le périnée est présent chez les femmes comme chez les hommes et participe à de nombreuses fonctions essentielles, souvent sans que l'on en ait conscience.

b) Où se situe le périnée ?

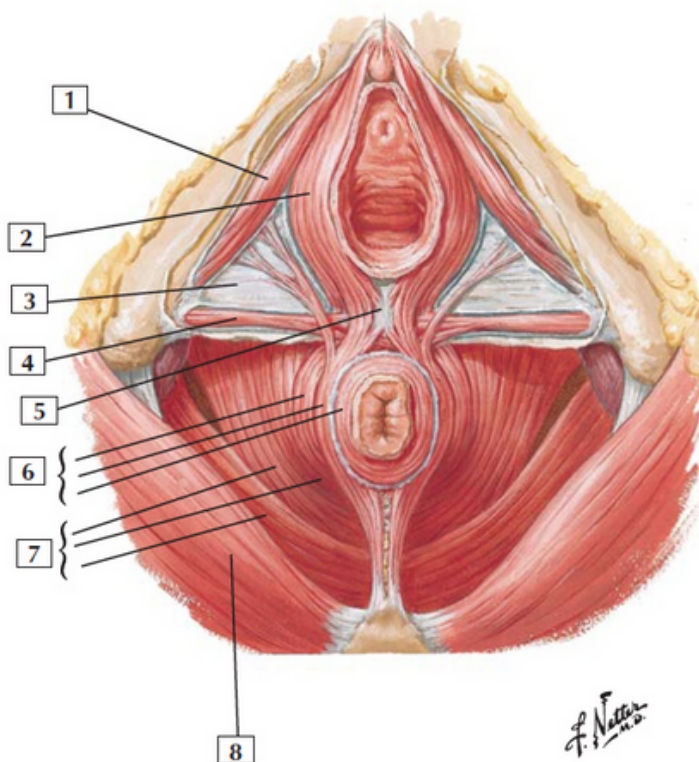
Il est situé dans la région intime (appelé petit bassin), entre le pubis à l'avant et le coccyx à l'arrière. Il s'étend également d'un côté à l'autre entre les deux ischions (partie postéro-inférieure des os iliaques) sur lesquels nous nous asseyons. On peut l'imaginer comme une zone en profondeur, invisible à l'œil nu, mais bien réelle. Il comprend une partie située autour des organes urinaires et génitaux, et une autre autour de l'anus. Cette localisation explique pourquoi le périnée est impliqué à la fois dans l'élimination (urine, matière fécale), la sexualité et le maintien des organes.

c) Un muscle discret, mais très actif

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le périnée n'est pas une zone passive. C'est un ensemble de muscles capables de se contracter, de se relâcher et

de s'adapter en permanence. Il travaille de manière automatique lorsque nous rions, toussons, portons une charge ou faisons du sport. Il intervient aussi lors de la respiration, en coordination avec le diaphragme, le muscle principal de la respiration. Le périnée s'abaisse et se remonte légèrement à chaque cycle respiratoire, participant à l'équilibre des pressions à l'intérieur du corps.

Anatomie du périnée féminin



- 1- Muscle ischio-caverneux
- 2- Muscle bulbo-spongieux
- 3- Membrane du périnée
- 4- Muscle transverse superficiel du périnée
- 5- Corps du périnée
- 6- Muscle sphincter externe de l'anus
- 7- Muscle élévateur de l'anus
- 8- Muscle grand fessier

d) Les rôles essentiels du périnée

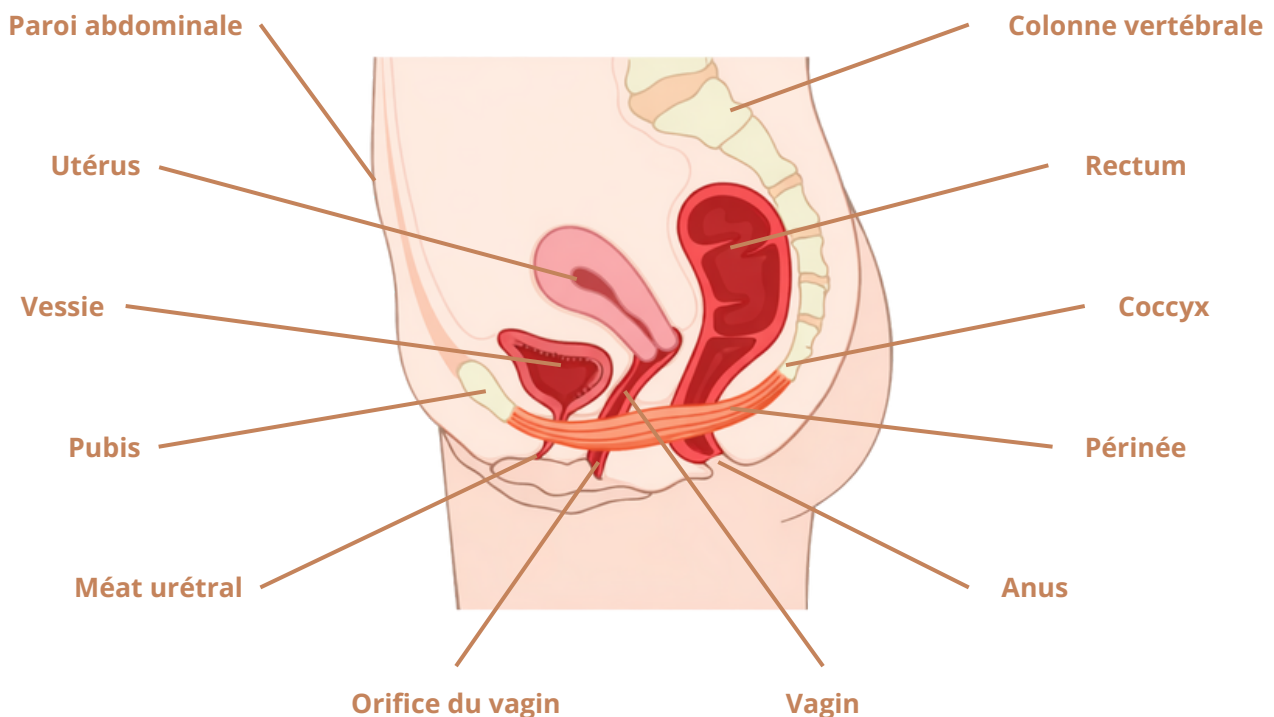
Le périnée joue un rôle majeur dans la continence, c'est-à-dire la capacité à retenir les urines, les selles et les gaz. Il permet également de soutenir les organes pelviens et d'éviter qu'ils ne descendent sous l'effet de la gravité ou des efforts répétés. Il intervient aussi dans la sexualité, en participant au plaisir et à la réponse sexuelle, aussi bien chez la femme que chez l'homme. Enfin, il contribue à la stabilité du bassin et à une bonne posture, en lien avec les muscles abdominaux et le dos.

e) Le périnée au fil de la vie

Il est situé dans la région intime (appelé petit bassin), entre le pubis à l'avant et le coccyx à l'arrière. Il s'étend également d'un côté à l'autre entre les deux ischions (partie postéro-inférieure des os iliaques) sur lesquels nous nous asseyons. On peut l'imaginer comme une zone en profondeur, invisible à l'œil nu, mais bien réelle. Il comprend une partie située autour des organes urinaires et génitaux, et une autre autour de l'anus. Cette localisation explique pourquoi le périnée est impliqué à la fois dans l'élimination (urine, matière fécale), la sexualité et le maintien des organes.

f) Pourquoi mieux connaître son périnée est important

Le périnée reste un sujet tabou, car il est associé à l'intimité et aux fonctions dont on parle peu. Pourtant, une meilleure connaissance de cette zone permet de mieux comprendre certains symptômes comme les fuites urinaires, les douleurs pelviennes ou la baisse de sensations lors des rapports. Comprendre l'anatomie du périnée, c'est déjà faire un premier pas vers la prévention, le confort et le bien-être intime. Plus on connaît son corps, plus il est possible d'en prendre soin avec bienveillance.



6) Conclusion

Parler d'anatomie intime, c'est avant tout parler du corps sans tabou ni jugement. Mieux comprendre l'appareil génital féminin et le périnée permet de dépasser les idées reçues, de normaliser la diversité des corps et de se réapproprier une partie essentielle de sa santé et de son bien-être.

Ce guide pratique constitue une base essentielle pour aborder sa santé intime avec plus de confiance. N'hésitez surtout pas à vous faire accompagner par un professionnel de santé.

Certaines lectrices refermeront ce guide avec plus de réponses, d'autres avec de nouvelles questions. Les deux sont des signes d'un corps qui recommence à être écouté.



Sources & références scientifiques

- CORRE LABAT Maëlle. *CONNAISSANCE ET MÉCONNAISSANCE DU CORPS DES FEMMES PAR LES FEMMES*. Mémoire pour l'obtention du diplôme d'Etat de sage-femme de l'université d'Angers. Juin 2012.
- Dr. Chantal KOHLER. *Appareil génital féminin*. Collège universitaire et hospitalier des histologistes, embryologistes, cytologistes et cytogénéticiens (CHEC). 2010-2011.
- Juan Andrés Ramírez-González MD et PhD, Ricardo Vaamonde-Lemos PhD, Joao Sabino Cunha-Filho MD et PhD, Alex C. Varghese PhD & R. James Swanson BS, BSN, MS, HCLD, PhD. *Overview of the Female Reproductive System*. Exercise and human reproduction. March 2016. DOI:10.1007/978-1-4939-3402-7_2.
- Fortier C. Médecine/Sciences, 2021 ; volume 37, numéro 4, pages 392-395. doi:10.1051/medsci/2021038.
- Partoune A, Dechamps V, Berrendorf M, Tezel M, Boxho P. *Examen de la virginité et examen de l'hymen : aspects cliniques et médico-légaux*. Rev Med Liege. 2020;75(10):670-675.
- Académie Nationale de Médecine. Vestibule vulvaire. Dictionnaire médical de l'Académie Nationale de Médecine. Paris.
- Beuret Louise. *Éducation à la santé sexuelle chez la femme : état des lieux des connaissances*. Mémoire de diplôme d'état de Docteur en pharmacie. Université de Strasbourg. Soutenu le 22 mars 2024.
- <https://ivi-fertilite.fr/blog/ph-vaginal/>

1. Droits d'auteur

Ce guide est une œuvre protégée par le droit d'auteur conformément au Code de la propriété intellectuelle.

© 2026 – Intimité retrouvée

Toute reproduction, représentation, diffusion, adaptation, traduction ou exploitation, totale ou partielle, sous quelque forme que ce soit (papier, numérique, audio, vidéo...), est strictement interdite sans autorisation écrite préalable de l'auteur, y compris à des fins pédagogiques, professionnelles ou commerciales.

Toute violation de ces dispositions constitue un acte de contrefaçon passible de sanctions civiles et pénales.

2. Avertissement médical

Ce guide est fourni à titre informatif et éducatif. Il ne constitue en aucun cas un avis médical personnalisé, un diagnostic ou une prescription.

Les informations présentées ne remplacent pas une consultation auprès d'un(e) professionnel(le) de santé qualifié(e).

En cas de symptômes persistants, de douleur, de doute ou de situation particulière, il est recommandé de consulter un médecin, un gynécologue, une sage-femme ou tout autre professionnel de santé compétent.

3. Responsabilités & utilisation

L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité quant à l'usage qui pourrait être fait des informations contenues dans ce guide.

Chaque personne reste responsable de ses choix de santé, en lien avec les recommandations de son ou sa professionnel(le) de santé.

4. Identification

Éditeur : Intimité retrouvée

Année de publication : 2026

Contact : intimiteretrouvee@gmail.com