

Quoi faire lorsqu'on coince quelque chose dans son vagin ?

[S santemagazine.fr/sante/maladies/maladies-gynecologiques/quoi-faire-lorsquon-coince-quelque-chose-dans-son-vagin-198917](https://santemagazine.fr/sante/maladies/maladies-gynecologiques/quoi-faire-lorsquon-coince-quelque-chose-dans-son-vagin-198917)

Ne laissez pas la panique vous envahir si un tampon reste bloqué dans votre vagin : dans de nombreux cas, vous pouvez récupérer l'objet par vous-même.



Il peut arriver qu'un **préservatif se casse** ou glisse pendant le rapport. Ou bien qu'un **tampon** ou une **coupe menstruelle** refusent de sortir. Si vous avez déjà connu la désagréable expérience d'un objet coincé dans votre vagin, rassurez-vous, c'est plus fréquent que vous ne le pensez. Mais malgré tout... ça fait peur. On essaye parfois de le retirer dans des positions improbables, en vain. Nos efforts sont de plus en plus nerveux, et tout aussi infructueux. Doit-on pour autant courir aux urgences ?

Pas forcément. S'il s'agit d'un tampon ou d'un préservatif, et non pas d'un objet qui pourrait vous blesser ou se casser, vous pouvez essayer de le sortir par vous-même. Le mot d'ordre : détendez-vous. Respirez. Le vagin se termine au niveau du **col de l'utérus**, et le corps étranger ne peut aller nulle part au-delà du canal vaginal. Il sortira d'une façon ou d'une autre et ne risque pas de se "perdre" dans le corps.

Commencez par vous laver les mains soigneusement, et vous couper les ongles s'ils sont longs, pour ne pas vous blesser. Enlevez les vêtements de la partie basse du corps, puis choisissez la position dans laquelle vous vous sentez le plus à l'aise. Vous pouvez essayer plusieurs positions différentes. Certaines personnes préfèrent s'accroupir, rester au dessus des toilettes, ou s'allonger. Pour vous relaxer, vous pouvez prendre une douche ou un bain chauds. Les muscles pourront ainsi se détendre et relâcher l'objet plus facilement.

Ne pas s'acharner

Si vous êtes assise ou accroupie, vous pouvez essayer de "pousser" vers le bas. De cette façon, vous exercez de la pression sur l'objet en question et vous l'aidez à descendre. Respirez, pensez à vous détendre, puis aidez-vous de vos doigts si nécessaire. N'introduisez pas d'autres objets dans votre vagin pour sortir ce qui est coincé, au risque de vous blesser ou de Votre santé est plus importante.

A lire aussi : Accidents de sexe : quand l'amour conduit aux urgences

Que faire après un coup de soleil ?

- vidéo en cours



- C'est quoi l'âgisme ?



- C'est quoi, le Pass Sanitaire ?



- C'est quoi le vaginisme ?



- C'est quoi la procrastination ?



- Cancer du côlon : quand faut-il se faire dépister ?

