

Le vaginisme

Le vaginisme est un processus psychophysiologique complexe qui interdit toute pénétration vaginale. L'acte sexuel est ainsi impossible, le pénis ne pouvant entrer sans être à l'origine de vives douleurs.

Les organes génitaux sont normaux mais, à chaque tentative de pénétration, l'orifice vaginal se referme : il y a une contraction (spasme) involontaire des muscles péri-vaginaux. "Le vaginisme est à l'intromission du pénis ce qu'est le clignement de l'oeil à la pénétration du moucheron", disait Kroger. Cette comparaison souligne le caractère involontaire de la constriction.

L'examen gynécologique est parfois difficile, voire impossible, même pour l'examen des organes génitaux externes. Les jambes se resserrent à toute approche. Il est malgré tout important car il permet d'établir le diagnostic et de confirmer qu'il n'y a pas d'anomalie des organes génitaux.

Le trouble s'apparente parfois à une phobie du coït

Le vaginisme n'est pas toujours incompatible avec la vie de couple : certains couples développent une sexualité de plaisir sans pénétration. Le mariage non-consommé est défini par l'absence de pénétration vaginale, soit à cause de troubles de l'érection de l'homme, soit du fait du vaginisme de la femme.

Le trouble n'est jamais organique (Voir [douleurs lors des rapports sexuels chez la femme](#), cette page aborde toutes les causes de douleurs lors des rapports sexuels) : le terme de vaginisme est réservé aux causes non-organiques.

- Le vaginisme est primaire s'il débute avec la vie sexuelle de la femme ;
- Il est dit secondaire s'il survient après une période de vie sexuelle sans problème de pénétration.

Causes et traitement du vaginisme primaire

- La non-intégration du vagin dans le schéma corporel : en clair, la femme connaît mal son corps. Elle se représente un vagin petit, étroit ou pense avoir un hymen scléreux et épais qui obstrue complètement l'orifice vaginal. Elle n'a jamais regardé avec une glace sa vulve, jamais mis un doigt dans le vagin, et souvent elle n'utilise pas de tampons périodiques. Ce trouble peut être superficiel : une information sexuelle et une sexothérapie permettront de le régler en quelques mois ;
- Il peut également être lié à des conflits inconscients, ou à l'ambivalence vis à vis de la venue d'un futur enfant etc. Dans ce cas, seule une psychothérapie analytique ou une psychanalyse permettront son traitement ;
- La femme connaît son corps, mais le spasme des muscles se produit malgré elle à chaque tentative de pénétration : le trouble est alors psychologique. Un sexologue décidera avec elle de la démarche à suivre : psychothérapie, sexothérapie, désensibilisation sous relaxation ou hypnose, autres thérapies.

Les causes et traitements du vaginisme secondaire

Le vaginisme survient après une période de sexualité sans problème, du moins sans problème de pénétration. Souvent c'est après une période de dyspareunie (douleurs lors des rapports sexuels) que s'installe le vaginisme. La crainte de la douleur amène le corps à se défendre de

manière réflexe. Les muscles se contractent pour empêcher la pénétration qui a été de nombreuses fois douloureuses.

Une sexothérapie de couple permettra de retrouver la détente et la confiance, de déjouer ce réflexe.

Quelques conseils

Bien sûr, il ne faut pas hésiter à consulter un sexologue compétent.

Mais en attendant, voici quelques conseils :

- Tout d'abord ne tentez plus de réaliser la pénétration. Il y a des étapes à franchir auparavant ;
- Vérifiez par vous-même que rien ne gêne la pénétration en regardant votre vulve avec un petit miroir ;
- Mettez un doigt dans votre vagin pour voir si les parois sont souples, si les muscles sont décontractés. S'ils sont contractés, essayez de les détendre ;
- Si cette étape s'est bien déroulée, demandez à votre partenaire sous votre contrôle de mettre un doigt dans votre vagin doucement, en utilisant un lubrifiant. Ensuite, s'il n'y a pas de douleur, il pourra en mettre deux ;
- La reprise de la pénétration se fera de préférence, dans la position où vous serez sur votre partenaire.
-

Ces conseils doivent être suivis dans la douceur, sans douleur, la moindre douleur déclenchant à nouveau le processus de défense du corps et donc la contraction des muscles péri-vaginaux.

Si vous ne pouvez pas mettre en oeuvre ces conseils, n'hésitez pas à consulter un professionnel qui vous sera d'un grand secours.

Dr Agnès Mocquard