

QU'EST-CE QUE LE VAGINISME ?

par Association Les Clés de Vénus, lundi 28 décembre 2009, 06:46

Le vaginisme est un trouble sexuel peu connu qui concerne pourtant des milliers de femmes.

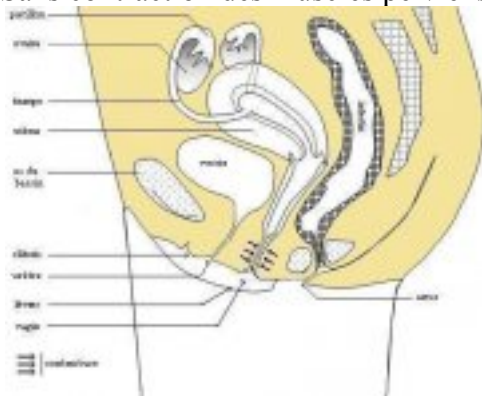
1. Définition du vaginisme

Le vaginisme est un dysfonctionnement sexuel assez fréquent. Il se traduit par une contraction involontaire : c'est le resserrement reflexe des muscles du plancher pelvien (muscle entourant le vagin) qui se produit lorsqu'il y a tentative d'insérer un objet dans le vagin (tampon, speculum, pénis, etc.). Cette contraction peut rendre la pénétration impossible (le vagin étant alors totalement clos) ou possible mais très douloureuse.

Selon l'OMS et le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-IV), la définition du vaginisme est axée sur la contraction vaginale : « Une contraction involontaire, répétée, persistante, des muscles périnéaux qui entourent le tiers externe du vagin, en cas de tentative de pénétration par le pénis, doigt, tampon ou un spéculum. »



Sans contraction des muscles pelviens



Avec contraction des muscles

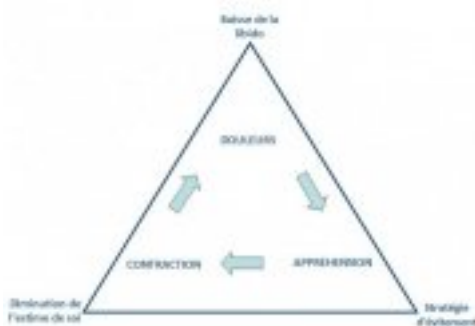
Anatomie sexuelle féminine (coupe)

Par définition, les organes génitaux sont normaux et indemnes de toute pathologie mais à chaque tentative de pénétration, l'orifice vaginal se referme par un mécanisme réflexe totalement involontaire des muscles péri-vaginaux. Il s'agit donc de spasmes involontaires, que la femme ne maîtrise pas. Chez certaines femmes, la simple anticipation d'une pénétration

vaginale peut déclencher cette contraction.

Pour mieux comprendre, beaucoup de médecins comparent cette contraction à un clignement de l'œil lorsqu'une poussière nous gêne ou qu'un insecte s'approche de lui.

En général, la contracture musculaire n'est pas douloureuse en elle-même. Par contre une douleur peut être ressentie en cas de tentative de pénétration alors que le vagin est « fermé ». Ce n'est donc pas le vaginisme qui provoque une éventuelle douleur, mais parfois, la tentative de pénétration. La femme rentre alors dans un cercle vicieux : l'appréhension de la douleur déclenche la contracture, provoquant ainsi des douleurs, ce qui ne fait qu'augmenter l'appréhension de la pénétration. Lorsqu'elle est présente, cette douleur est très réelle, et non « dans la tête ».



Cercle vicieux du vaginisme

Le vaginisme peut faire partie d'un phénomène plus complet de refus voire de phobie de la sexualité, de frigidité. Mais souvent il n'empêche pas la réponse sexuelle normale, l'excitation, la lubrification et l'orgasme produit par stimulation clitoridienne.

2. Distinctions pouvant être faites

* Il est possible de distinguer deux types de vaginisme, selon le moment où celui-ci est apparu :

Le vaginisme primaire : Le vaginisme est primaire si la pénétration s'est toujours avérée impossible ou difficile. La forme primaire représente la forme la plus fréquente de vaginisme. Il apparaît au début de la vie sexuelle de la femme. La femme est donc souvent vierge.

Le vaginisme secondaire : Le vaginisme est secondaire s'il apparaît après une vie sexuelle satisfaisante et sans problème particulier.

* On peut distinguer aussi les vaginismes selon leur étendue :

Le vaginisme est dit global lorsque qu'il se produit dans toutes les situations et avec tout objet : quelque soit le partenaire, quelque soit la tentative de pénétration (examen gynécologique, tampon, rapport sexuel...).

Le vaginisme est dit situationnel lorsqu'il ne se produit que dans certaines situations, par exemple avec un partenaire mais pas d'autres, ou lors de rapports sexuels mais pas avec des tampons ni lors d'examens pelviens ou vice versa. Le vaginisme ne rend donc pas toujours toute pénétration impossible.

3. Comment diagnostiquer un vaginisme ?

Un médecin devrait être en mesure de vous répondre après vous avoir posé quelques questions et suite à un examen.

L'examen gynécologique est nécessaire pour éliminer une cause physique à cette impossibilité de pénétration. Il faut notamment vérifier qu'il ne s'agit pas d'une vestibulite ou de tout autres vulvodynies.

Il est possible aussi que dans certains cas, un hymen trop résistant soit la cause de cette impossibilité de pénétration, et non un cas de vaginisme. Il faut cependant se garder de considérer l'hyménotomie (incision chirurgicale de l'hymen) comme le moyen garanti de récupérer des fonctions sexuelles normales. Dans la plupart des cas, en effet, cette impossible pénétration est due à un vaginisme. Or ce dernier est causé par une contraction des muscles pelviens, la présence ou non de l'hymen n'interférant pas sur celle-ci. Cette opération, si elle peut avoir un effet psychologique positif sur la femme et sur sa peur, n'a pas d'incidence directe sur le vaginisme.

Lors d'une tentative de pénétration (par un doigt, un objet ou un pénis), la sensation de douleur donne l'impression d'un brûlement ou d'un déchirement. Les femmes la décrivent ainsi : « C'est comme s'il frappait un mur » ; « C'est comme s'il est trop gros pour moi » ou encore « Je sens que je vais me déchirer ». Dans certains cas la pénétration n'est pas douloureuse mais tout simplement impossible.

La douleur peut ou non s'atténuer pendant les rapports sexuels, et il peut y avoir des moments où la douleur est moins aiguë.

4. Le vaginisme est-il commun ?

Le vaginisme est un problème beaucoup plus commun qu'on ne le croirait. Les femmes vivant avec le vaginisme ont souvent honte. Elles n'en parlent à personne. Cela est malheureux, car il est plus facile de traiter le vaginisme lorsqu'il ne se manifeste que depuis quelques mois plutôt que plusieurs années...

C'est pour combattre ces tabous et permettre aux femmes de parvenir à un épanouissement sexuel que l'association LES CLÉS DE VENUS a été créée. Son but est d'informer le grand public de ces dysfonctionnements sexuels et de venir en aide aux femmes qui en sont atteintes.

De nombreux couples, vivant ensemble depuis des années, n'ont pas de rapports sexuels à cause du vaginisme. Certains d'entre eux ont même eu des enfants grâce à la méthode « seringue » (le sperme, éjaculé à l'extérieur, est recueilli par la femme grâce à une seringue et déposé dans son vagin).

Beaucoup de femmes vivant avec le vaginisme ont une vie sexuelle très active, sans toutefois avoir de rapports sexuels avec pénétration. Il se peut que le couple soit heureux dans la situation telle qu'elle est et préfère ne pas tenter de la changer.

Il est cependant tout à fait possible de guérir de ce vaginisme. Le vaginisme n'est pas une fatalité, quelque soit sa durée. Les femmes vaginiques croient souvent qu'elles sont « trop petites » et que leur vagin doit être étiré. Cette pensée à elle seule est pénible ! En fait, les femmes vivant avec le vaginisme n'ont pas besoin d'« étirer » quoi que ce soit. Elles doivent simplement « désapprendre » ce réflexe musculaire involontaire. Pour cela elles peuvent notamment apprendre à contrôler les muscles autour du vagin, ce qui peut se faire à l'aide d'exercices.

Comment se manifeste votre vaginisme ? Témoignages...

« Pour ma part, au tout début, je m'obstinais à tenter la pénétration malgré la douleur, car je ne voulais pas admettre que j'avais un problème, je voulais à tout prix "faire comme les autres"...mais j'ai vite compris que c'était une erreur, car cela n'a fait qu'inciter mon corps à développer encore plus son réflexe de défense, augmentant encore la douleur. Conséquence: la peur s'est installée durablement, j'appréhendais de plus en plus les câlins, jusqu'à les éviter. Et bien sûr ma libido est descendue en flèche... Comment en effet avoir envie de quelque chose qui nous meurtrit?

Puis j'ai enfin réagi, dit "stop". J'ai décidé de cesser pour un temps les rapports, et commencé un travail sur moi. La peur était toujours là, mais peu à peu elle perdait du terrain. J'ai retrouvé petit à petit du plaisir, et du désir, pour les simples préliminaires, mais la pénétration m'était toujours inconcevable.

Ce break a pris du temps, mais il a été bénéfique : aujourd'hui, je fais des exos avec mon homme, et nous tentons de temps à autre la pénétration. La douleur est toujours là, mais plus supportable. Et à présent je connais mieux mon corps, son fonctionnement, je sens quand je suis trop contractée et j'arrête tout dès que j'ai trop mal. Le fait de mieux comprendre comment marchent mes muscles, pourquoi ils se contractent, m'a beaucoup aidée. Je ne suis pas encore sortie d'affaire, mais j'ai l'espoir et la volonté, je sais que maintenant j'affronte correctement le problème »

Marie, 25 ans

« En ce qui me concerne, ça bloquait comme s'il y avait un mur, mais ça ne faisait pas mal tant que je ne forçais pas à fond. Au début je suis détendue, mais dès que c'est au bord et que ça va rentrer, ou plutôt que ça doit rentrer, là contractions des cuisses, des abdos, et surtout des muscles péri vaginaux, sans parler du cœur qui bat et du visage crispé et parfois une ou deux larmes qui coulent !! Voilà comment se manifeste mon foutu vaginisme !! »

Sonia, 22 ans

« Moi j'étais contractée 24h/24 au début, avec une douleur quand je ressentais du désir car je me contractais encore plus. Donc bien sûr pendant des années, impossible d'introduire quoi que ce soit dans ce scrognegneu de vagin. Et ensuite quand j'ai décidé de regarder le problème

en face et de faire des exercices, ça s'est peu à peu arrangé, jusqu'à ce que je rencontre mon chéri.

Au début la pénétration était impossible, car j'étais trop contractée, mais comme je lui en ai parlé dès le début de notre relation, on n'a pas insisté là-dessus, on a fait des câlins autrement et ça m'a aidé à reprendre confiance en moi et à retrouver du désir et du plaisir. Et puis petit à petit avec les exercices, on a pu faire des essais qui se passaient moins mal => doigts, jusqu'à ce que ça marche pour de bon.

Je pense en fait qu'il ne faut pas s'enfermer dans une spirale d'échec, donc le plaisir d'abord! Car si on se force, on reste dans le cercle vicieux douleur / appréhension / contraction / douleur... »

Audrey, 30 ans

« J'ai connu une évolution de mon vaginisme, on va dire :

1. les premiers temps, très jeune, dès qu'un petit copain s'approchait de mon sexe, je me contractais, j'avais mal avant même qu'il ne me touche, même avec les mains, la pénétration était absolument impossible et ça faisait très mal, ça chauffait énormément (pis en plus, on faisait ça sans lubrifiant, je ne savais même pas que ça existait ! pauvre de moi !!!!)

2. après, quand j'ai fait des tentatives avec des hommes plus expérimentés, beaucoup plus tard, après 30 ans, honnêtement, ça s'est un peu mieux passé, dans le sens où j'avais moins peur d'avoir mal et j'avais davantage confiance en eux, en moi. Mais ça ne voulait toujours pas rentrer, sauf que ça faisait presque pas mal... ça bloquait, c'est tout. »

Christelle, 35 ans