

Le vaginisme

Tu as mal quand tu as des rapports sexuels, résultat : tu n'arrives pas à en avoir ou tu les écoutes rapidement! Tu te poses plein de questions. Tu entends parler de vaginisme, mais tu ne sais pas trop ce que cela veut dire.

Le vaginisme, c'est quoi exactement ?

C'est une réaction anormale du vagin, un réflexe incontrôlable : dès qu'il se produit un contact au niveau de la vulve, entre les petites lèvres ou tout près, le vagin se resserre, se fermant de manière très puissante. Total, impossible d'entrer !

Vaginisme, c'est quoi le problème ?

Quand un mec et une nana essayent d'avoir un rapport sexuel, dès que le pénis s'approche de l'entrée, le réflexe survient. La fille a tendance à resserrer ses deux jambes très fort, et les muscles du périnée, situés autour du vagin en ferment hermétiquement l'entrée. Résultat, le rapport sexuel est impossible. Et si on force, ça lui fait hyper mal.

Quand elle essaye de mettre un tampon, c'est le même topo. Impossible de l'introduire.

Certaines filles ont même l'impression qu'elles n'ont pas d'orifice !

Si le gynécologue tente de faire un examen, ce n'est pas possible non plus...

En cas de vaginisme, faut-il simplement se détendre ?

Dire à une fille qui souffre de vaginisme de se détendre ? OK, elle le sait qu'il faut se détendre ! Mais elle ne PEUT pas. Ses muscles et son corps réagissent tous seuls, sans l'intervention de sa volonté. Elle a envie de faire l'amour, elle ressent du désir, mais son corps dit non. Il est donc impossible de se détendre par la seule volonté.

Quand le réflexe de fermeture du vagin se met-il en place ?

Parfois, c'est dû à un problème banal comme une mycose ou une infection vaginale. Comme ça fait mal, impossible de pénétrer. C'est logique. Dans ce cas, il suffit de soigner la maladie pour que le vaginisme cesse.

Le plus souvent, le vaginisme est primaire, c'est-à-dire qu'il se révèle dès les premiers rapports sexuels. Certaines filles en couple depuis 5 ans n'ont toujours pas pu faire l'amour avec leur partenaire... en tout cas pas avec une pénétration du pénis dans le vagin.

Pourquoi ce réflexe de fermeture, ce spasme du vagin ?

Le corps des filles atteintes de vaginisme a peur de la pénétration. Parfois c'est dû à leur éducation : leurs parents parlaient de sexualité de manière angoissante ou comme si c'était sale. Parfois, elles ont été choquées par des choses vues ou entendues (par exemple dans des films X). Parfois encore, leur corps a subi des traumatismes physiques, comme des infections gynécologiques dans l'enfance, une blessure à la vulve lors d'un accident...

En revanche, le vaginisme n'est pas dû, en général à des agressions sexuelles.

Que faire pour sortir de ce blocage ?

Il faut « apprivoiser le vagin ». Ne pas forcer, ne pas insister. Au contraire, il faut que la fille fasse elle-même des exercices très progressifs, seule, puis avec son copain. Elle pose un doigt au niveau de sa vulve (sans entrer dans le vagin), et elle reste comme ça plusieurs minutes en se relaxant. Quand elle est détendue, elle le pose juste à l'entrée du vagin, sans appuyer. Petit à petit, elle peut parvenir à entrer d'un millimètre, puis deux. Sans jamais forcer. Elle peut aussi le faire avec son partenaire, s'il comprend le problème... ce qui n'est pas facile quand on

ne le vit pas de l'intérieur ! Il faut que le vagin s'aperçoive que la pénétration ne lui fait pas mal, qu'elle est tout à fait naturelle.

Un autre exercice est très utile, celui de s'entraîner, volontairement cette fois, à serrer le vagin. Le fait de contrôler volontairement ce qui se passe à cet endroit peut permettre de faire diminuer les angoisses et de relaxer beaucoup plus le vagin.

Quand ces jeunes femmes parviennent à vivre une pénétration sans douleur, puis agréable, ont souvent par la suite, une sexualité tout à fait normale.

Et quand le vaginisme ne s'arrange pas ?

Certaines filles n'arrivent pas à débloquent le vaginisme seules ou en couple. Il leur faut demander de l'aide à un médecin sexologue ou à un sexothérapeute. Ce sera d'ailleurs souvent une psy ou une sexologue car quand une femme souffre de vaginisme, c'est plus difficile pour elle de consulter un homme pour en parler. En se faisant aider, elle peut faire un travail sur ses peurs pour les digérer et les empêcher de gâcher sa vie sexuelle.