

Cette brochure a été réalisée par des femmes atteintes de vaginisme et/ou de vestibulite pour aider des femmes en difficulté à mettre des mots sur leur douleur.

Nous espérons que vous parviendrez comme nous à parler de ces pathologies qui sont encore méconnues et souvent taboues.

La guérison est toujours possible et la souffrance ne doit plus être passée sous silence !

Pour discuter avec d'autres femmes atteintes par ces maladies : <http://forum-vaginisme.xooit.com/>

« Depuis longtemps, je me croyais anormale car je ne pouvais pas mettre de tampons comme les autres filles. Quand j'ai voulu avoir des relations sexuelles avec mon petit ami, ça a été l'horreur ! J'avais vraiment trop mal et on n'a pas pu continuer. De nombreux gynécos m'ont dit que ça se passait dans ma tête et que ça s'arrangerait avec le temps. Un jour sur internet, j'ai découvert la vestibulite et j'ai tout de suite su que c'était ça que j'avais. J'ai aussi pu discuter avec d'autres femmes comme moi sur un forum internet consacré au vaginisme et aux vulvodynies. »

Lisa, 25 ans

"Je vis depuis 2 ans avec une fille atteinte de vestibulite. Avant, on avait des relations sexuelles normales, mais depuis que la vestibulite s'est installée, aucune pénétration possible sauf avec une crème anesthésiante mais c'est pas génial. Ajouter à cela un manque quasi total de libido de mon amie, notre vie sexuelle n'est pas très active. Mais il est très important d'être d'autant plus à l'écoute pour l'aider à guérir et ne pas lui mettre la "pression" car un couple peut survivre à ça ! même si on ne peut pas faire comme si de rien n'était".

Vincent, 25 ans

"Cela fait 2 ans que mon mari et moi ne pouvons plus avoir de relations sexuelles. Cela me surprend d'autant plus que tout allait bien de ce côté-là auparavant. Quand mon mari tente de me pénétrer, c'est comme si mes muscles étaient en béton et si on essaie de forcer, ça fait très mal ! Nous avons fini par délaisser complètement les relations sexuelles. Il y a 6 mois, mon gynécologue a diagnostiqué un vaginisme. Aujourd'hui, une kiné m'aide à contrôler mes muscles et à me relaxer lors des relations sexuelles. Je fais des progrès chaque jour et mon mari est ravi ! Nous aimerions avoir un enfant et je crois que ce sera pour bientôt."

Stéphanie, 32 ans

RAPPORTS SEXUELS DOULOUREUX CHEZ LA FEMME

vaginisme
&
vestibulite

deux maladies encore méconnues

Le vaginisme

Le vaginisme est une maladie encore trop peu connue, mais qui concerne pourtant un grand nombre de femmes. Le vaginisme est une maladie qui rend la pénétration impossible ou très douloureuse lors des rapports sexuels. Généralement, toute autre pénétration (doigt, tampon etc.) est aussi impossible ou douloureuse.

Le vaginisme est une contraction involontaire des muscles qui entourent le vagin. On pourrait comparer cette contraction involontaire à celle de l'oeil qui se ferme quand un intrus vient s'y loger. Dans le vaginisme, les organes génitaux sont parfaitement normaux. Pour que le diagnostic soit exact, il convient donc d'avoir consulté un(e) gynécologue, qui aura vérifié qu'aucun obstacle physique ne soit la cause de l'impossibilité de la pénétration. Le vaginisme est un mal physique (contraction involontaire de muscles) qui est le plus souvent d'origine psychologique. Ces causes peuvent être très diverses (dégoût de la sexualité, traumatisme, maladie somatique qui cause des douleurs à la vulve ou à l'intérieur du vagin, ou encore anomalie de l'hymen qui rend l'entrée du vagin douloureuse etc.)

Pour guérir du vaginisme, il faut apprendre à contrôler et relaxer les muscles qui sont autour du vagin, ce qui peut se faire à l'aide d'exercices : l'objectif est d'apprendre à apprivoiser progressivement son vagin. On peut par exemple apprendre à contracter et décontracter son vagin, puis progressivement tenter d'introduire un doigt, un vibromasseur etc. Surtout, il ne faut pas forcer si cela est douloureux. Cela ne ferait que renforcer le vaginisme. L'usage du lubrifiant est très fortement conseillé.

Le vaginisme est une cause de grande souffrance chez la femme qui en est sujette, sans compter la culpabilité de ne pas pouvoir satisfaire entièrement son mari/compagnon. Heureusement, on guérit du vaginisme, mais le processus peut être long. Le recours à un(e) psychologue, psychothérapeute, sexologue, hypnothérapeute... peut également être d'un grand secours à certaines femmes.

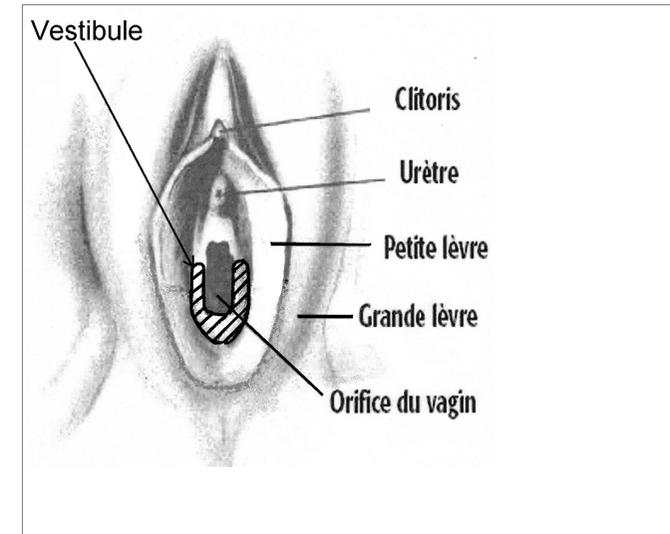
La vestibulite

La vestibulite est une pathologie encore moins connue que le vaginisme et qui se manifeste par une douleur intense lors des rapports sexuels et, de manière générale, lors de l'introduction de tout corps étranger dans le vagin (doigt, tampon etc). La douleur se situe entre les petites lèvres et l'entrée du vagin (zone hachurée sur le schéma à droite). Les femmes atteintes de vestibulite comparent leur douleur à celle d'une brûlure, d'une déchirure ou de « coups de couteaux », ou encore à la sensation de perdre leur virginité à chaque rapport sexuel.

Il est très simple de diagnostiquer une vestibulite grâce au « test du Q-tip », ou « test du coton-tige ». On peut réaliser ce test de préférence après avoir écarté toute hypothèse d'infection, de mycose etc. Le test consiste à poser un coton-tige sur le vestibule. Si la douleur est immédiate, le test est positif. Il est important de préciser que seul le test du Q-tip permet de détecter une vestibulite. En dehors de ce test, l'examen gynécologique s'avère être totalement normal.

Les causes de la vestibulite sont encore méconnues (ou du moins les médecins ne sont pas encore tous d'accord et diverses théories circulent). Les traitements proposés à l'heure actuelle prennent plusieurs formes : crèmes aux oestrogènes ou à la cortisone, injections de corticoïdes, rééducation périnéale, hypnose... Les gynécologues prescrivent également parfois des crèmes qui anesthésient le vestibule en surface, ce qui peut être très utile durant les rapports sexuels, mais qui ne constitue pas un traitement à part entière. En dernier recours, la chirurgie offre parfois des résultats encourageants.

Il est fortement conseillé d'accompagner le traitement physique d'un suivi psychologique. Sexologues et psychothérapeutes sont souvent d'un grand secours pour la femme (ou le couple) qui se sent(ent) en difficulté au niveau de sa(leur) sexualité. Le compagnon ou le mari a évidemment un rôle à jouer dans le processus de guérison. Par sa compréhension et sa patience, il permettra à sa compagne de progresser plus vite durant cette épreuve.



Quelques témoignages :

« J'ai découvert assez tard que j'avais une anomalie de l'hymen qui était à l'origine de mon vaginisme et de mes douleurs vulvaires. Je me suis faite opérée de l'hymen il y a 6 mois et depuis je suis presque guérie, car je peux aujourd'hui être pénétrée. Les rapports sexuels s'envisagent maintenant avec précaution (utilisation d'un anesthésique local ou d'un lubrifiant type huile d'amande douce), l'entrée de mon vagin étant restée très sensible. »

Emma, 25 ans

« Dans ma famille, le sexe a toujours été quelque chose de tabou. Alors très jeune, j'ai détesté mon corps et je refoulais tout ce qui était de l'ordre de la sexualité. Il y a quelques mois, j'ai rencontré un garçon et nous avons essayé de faire l'amour. Malgré mon désir, mon copain n'a rien pu faire car cela me faisait très mal. Après quelques semaines déprimantes, j'ai consulté un gynécologue qui m'a diagnostiqué un vaginisme. Maintenant que je sais de quoi je souffre, j'ai commencé une psychothérapie qui m'aide à comprendre pourquoi j'ai si peur des relations sexuelles, mais il me reste encore du chemin à parcourir jusqu'à la guérison. »

Souad, 19 ans