

# Vaginisme : quand « ça » ne rentre pas...

**Pour les femmes atteintes de vaginisme, toute pénétration est impossible. Leur vagin est tellement contracté qu'il est comme « fermé », verrouillé. Pourquoi ? Peut-on y remédier ?**



« J'avais 17 ans la première fois que j'ai essayé de faire l'amour », raconte Sandrine. « Mon petit ami de l'époque a eu beau faire preuve de douceur, impossible d'aller jusqu'au bout ; « ça » ne rentrait pas ! Il pensait que c'était sa faute, qu'il ne savait pas s'y prendre... Après lui, j'ai essayé avec d'autres garçons, sans davantage de succès. Résultat : passé 23 ans et à mon corps défendant, j'étais toujours vierge ! »

## LA PHOBIE DE LA PÉNÉTRATION

« Le vaginisme est considéré comme une phobie de la pénétration, qui se traduit par des spasmes involontaires des muscles du périnée – la zone musculaire qui va de l'anus aux parties génitales – à l'approche de toute chose qui voudrait pénétrer le vagin », commente le Dr Xavier De Muylder, gynécologue et sexologue. « Et je ne parle pas seulement de pénis ! Même introduire un doigt ou un tampon n'est pas possible, tant le vagin est contracté. » Certains considèrent le vaginisme comme une forme extrême de dyspareunie : traumatisé par les douleurs lors des rapports sexuels, le corps se protégerait en se « verrouillant ». Cependant, l'origine du vaginisme n'est pas toujours évidente à

déterminer. S'il survient suite à un événement traumatique – une agression sexuelle, par exemple –, il peut aussi avoir toujours été là, dès les premières tentatives de rapports sexuels, comme chez Sandrine. On parle alors de vaginisme primaire.

## QUAND LE TABOU VERROUILLE TOUT...

Par peur, par honte, par culpabilité ou par ignorance, les femmes atteintes ne consultent pas toujours. Dès lors, il n'est guère facile de mesurer la prévalence du vaginisme. Selon les études, les chiffres vont d'une femme sur mille à 5 %. « Cela dit, c'est un problème que l'on rencontre davantage dans certaines cultures où la

sexualité est taboue », explique le Dr De Muylder. « Les filles sont maintenues dans l'ignorance, voire éduquées avec l'idée que le sexe est « sale ». Elles intègrent tellement cette idée qu'au moment de passer à l'acte, elles sont littéralement incapables de s'ouvrir. » Ce qui, on s'en doute, est source d'embarras, voire de souffrances pour la femme... et pour son couple.

## SOIGNER LE VAGINISME ?

Heureusement, plusieurs voies de traitement permettent de contrer le vaginisme. « D'abord, il me semble fondamental de commencer par de l'éducation sexuelle », conseille la gynécologue-sexologue. « Certaines femmes ignorent encore largement ce qui se passe « là en bas », comment leur sexe est fait et comment il fonctionne. » Ensuite, des séances de kinésithérapie périnéale, à l'instar de celles que l'on prescrit après un accouchement, apprennent aux femmes à mieux contrôler les muscles de leur périnée. Enfin, une psychothérapie permet de prendre conscience de certains blocages... et de s'en libérer. A l'image de Sandrine, qui a finalement pu régler son « problème de virginité » et est aujourd'hui mère de deux enfants. ■

**Les professionnels portent carrément des gants en cote de mailles.**

**ÉCAILLER, C'EST UN MÉTIER !**

Chaque année, des dizaines de personnes se retrouvent aux urgences le soir du réveillon pour avoir tenté d'ouvrir... une huître ! Si vous n'avez pas l'habitude de ce genre d'exercice, demandez à votre écailler de le faire pour vous. Sinon, équipez-vous en conséquence ! Utilisez uniquement un couteau à huîtres (une grosse lame courte) et mettez un gant de protection ou, au moins, protégez-vous d'une manique ; si la lame dérape, au moins elle n'entaillera pas votre main ! Et apprenez la technique : calez l'huître dans le creux de la main gantée, introduisez la pointe du couteau au milieu du bord de la coquille, entre les valves, enfoncez de 1 cm et soulevez la coquille en tournant la lame.

## SEUL(E) PENDANT LES FÊTES ?

Les réveillons ne sont pas synonymes de repas de famille et/ou de sorties pour tout le monde... De nombreuses personnes les passent seules. Si c'est votre cas, ne subissez pas votre solitude ! Plusieurs options s'offrent à vous. Vous pouvez, par exemple, inviter d'autres personnes seules à passer les réveillons avec vous. Des sites de rencontres amicales comme [www.onvasortir.com](http://www.onvasortir.com) peuvent vous y aider. Sachez également qu'en cette période, de nombreuses associations ont besoin d'aide pour organiser leurs événements (voir [www.levolontariat.be](http://www.levolontariat.be)).

## Un café sans acidité

Le Chi-Café, c'est comme du café, mais sans l'acidité. Cette boisson instantanée contient un peu de café (arabica et robusta) soluble, des fibres végétales qui restaurent la flore intestinale et régulent le transit – utile pendant la période « caloriquement » chargée des fêtes ! –, du guarana, qui stimule sans exciter, et du ginseng. Non seulement il est doux pour l'estomac et les intestins, mais en plus, c'est plutôt bon ! Ça goûte le café, avec une légère pointe caramélisée. A tester !

