

D O S S I E R

LE THÈME :

LE VAGINISME

INTRODUCTION

Le vaginisme est un trouble sexuel pas évident à vivre, et bien plus courant qu'on pourrait l'imaginer. Avant de vous proposer une définition plus précise, sachez qu'il s'agit d'une contraction involontaire des muscles du périnée (ce sont l'ensemble des muscles qui entourent le vagin et l'anus) qui ferme le vagin et rend difficile les insertions et pénétrations (doigts, tampons, cup menstruelle, sextoys, pénis, examens gynécologiques, spéculum, ...), souvent associées à des sensations douloureuses.

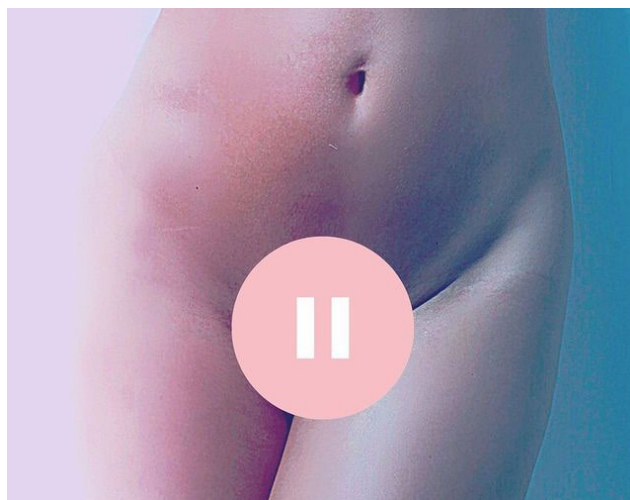
Il s'agit d'un mécanisme de défense, inconscient, qui se crée en chaque femme vaginique, selon sa propre histoire, suite à plusieurs facteurs qui ont inscrit en elle le réflexe suivant : insertion/pénétration signifie danger/douleur qui a pour conséquence la contraction du périnée et la fermeture du vagin afin d'éviter la douleur.

Donc, dès que quelque chose s'approche de leur vagin, le périnée peut se fermer et se contracter encore plus qu'il ne l'est, jusqu'à s'épuiser et rendre compliqué voire impossible les insertions. Cela renforce d'ailleurs le mécanisme de défense.

Ces femmes n'ont généralement pas conscience de leur périnée. Elles ne le sentent pas et ne font pas la différence lorsqu'il est tendu et contracté ou relâché et détendu. Elles ne s'en rendent pas compte.

S'en suit une foule d'effets indésirables : douleurs, peurs, perte de contrôle, difficulté à lâcher-prise, baisse de libido, sexualité délaissée, honte, culpabilité, comparaisons, auto-jugements, critiques, perte de confiance et d'estime de soi, désalignement de soi-même, et manque d'amour envers soi-même, etc. Certaines femmes font semblant que tout va bien (port d'un masque et joue un rôle). Cette situation amplifie encore plus le sentiment d'être seule, le renfermement sur soi et le sentiment de n'être pas normal.

Comme vous pouvez le constater, le vaginisme



entraîne beaucoup d'effets négatifs qui entravent le bien-être et l'épanouissement d'une femme.

Heureusement, le vaginisme se guérit très bien ! Et nous allons voir dans cet article qu'il est un symptôme du corps, un messenger, une sonnette d'alarme pour éveiller les femmes qui en souffrent, pour les amener à prendre conscience du fonctionnement de leur corps, des blocages qu'elles portent pour s'en libérer, et se réaligner avec qui elles sont et être épanouies ! Ainsi, le vaginisme peut être vu comme un réel cadeau !

QU'EST-CE QUE LE VAGINISME ?

C'est un trouble sexuel féminin qui se définit par la contraction involontaire temporaire, récurrente ou prolongée des muscles du périnée, rendant toute insertion douloureuse, difficile, voire impossible.

Il existe différents types de vaginisme : primaire OU secondaire ET partiel OU total.

Il y a deux caractéristiques qui s'additionnent. L'une précise la temporalité de son arrivée (dès la première tentative d'insertion/première pénétration ou plus tard après une vie sexuelle sans difficulté). Et l'autre précise le niveau de fermeture du périnée (partiellement ou totalement, parfois l'insertion/pénétration fonctionne et peut dé-

pendre du contexte, ou le vagin est fermé/impossibilité totale).

Voici les caractéristiques détaillées :

- le vaginisme primaire qui apparaît à la première tentative d'insertion dans le vagin (premier rapport sexuel, tampon, doigt, speculum, ...).
- le vaginisme secondaire apparaît après une période durant laquelle les tentatives d'insertion et la sexualité étaient fructueuses et sans douleurs.
- le vaginisme partiel ou situationnel précise un vaginisme dans le cas où l'insertion est possible dans certaines circonstances (par exemple insertion possible d'un tampon ou d'un spéculum) mais pas dans d'autres (par exemple pénétration impossible lors d'un rapport sexuel ou l'insertion d'un doigt dans le vagin). Ou inversement.



- le vaginisme total ou global précise un vaginisme où toute insertion est impossible en toutes circonstances (rapport sexuel, tampon, doigt, coton tige, spéculum...).

Définition de la dyspareunie et différencier le vaginisme des vulvodynie, vestibulodynie et vestibulite

Le mot dyspareunie désigne toutes les douleurs au niveau des parties génitales féminines survenant avant, pendant ou après un rapport sexuel.

La vulvodynie est une douleur chronique ou périodique localisée sur l'ensemble de la vulve.

La vestibulodynie ou vestibulite est une forme de vulvodynie qui se caractérise par une douleur localisée au niveau du « vestibule », zone qui entoure l'entrée du vagin.

Il y a souvent une confusion entre ces différents termes qui peut s'expliquer par des symptômes relativement proches. Les femmes qui souffrent de vulvodynie ou de vestibulodynie peuvent avoir des sensations de brûlures, de tiraillements, d'irritation, de picotement ou de déchirure.

Une femme peut souffrir de plusieurs de ces troubles simultanément. Le vaginisme reste cependant l'une des causes les plus fréquentes de dyspareunies.

LES CAUSES

Le vaginisme est un réel message, un signal d'alarme du corps, un symptôme de quelque chose de plus profond, d'une partie de soi enfouie, bloquée, maintenue sous silence, dans l'inconscience, qu'il est nécessaire d'amener à la conscience afin d'y traiter, d'entamer un processus de guérison, pour s'autoriser à être pleinement soi et se remettre au centre de sa vie.

En général, il n'y a pas qu'une seule cause qui développe un vaginisme. C'est souvent plusieurs éléments qui le déclarent, et chaque situation est différente et propre à l'histoire de chacune des femmes qui en souffrent. Chaque situation est unique. Il est difficile de savoir avec exactitude la cause d'un vaginisme. Cependant, en explorant différentes pistes d'un point de vue psychologique (tout en travaillant sur l'aspect physique du vaginisme), il devient possible de cibler les

différents facteurs qui y sont liés et d'entamer le processus de guérison.

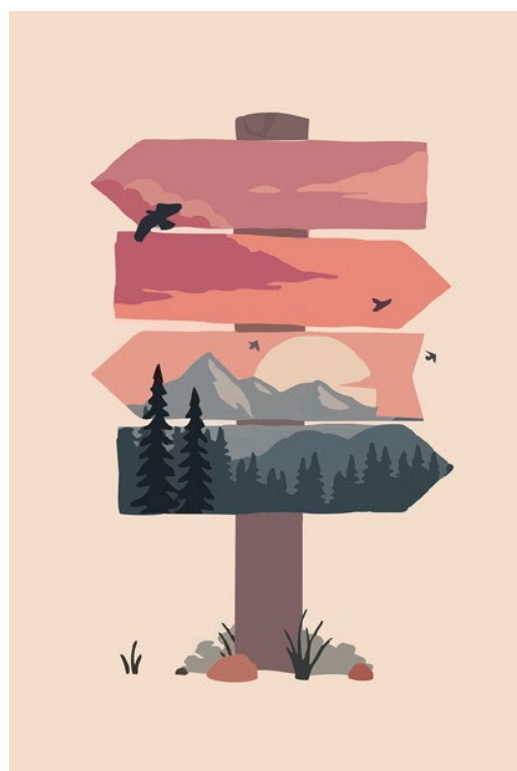
Voici une liste non exhaustive des causes qui peuvent déclencher un vaginisme :

Un manque d'amour envers soi
Une déconnexion et une vision négative de son corps
Une représentation partielle et/ou erronée de ses organes génitaux, un dégoût envers le sexe féminin et/ou masculin
La peur de la pénétration, de la douleur et de l'échec
Paradoxalement, la peur de sa propre puissance et de sa réussite
Une résistance à s'autoriser le plaisir
Une éducation sexuelle taboue et/ou limitante et/ou erronée
Des croyances limitantes sur la sexualité, le sexe, le couple
Les tabous de la société et conditionnements qui y sont associés
Le devoir de préserver sa virginité jusqu'au mariage dans certaines cultures
Les mutilations génitales
La peur des examens gynécologiques
Un accouchement
Une méfiance envers les hommes
Une relation « difficile » avec l'un de ses parents ou les deux
Des blocages transgénérationnels
Un fort besoin de contrôle lié à la blessure de la trahison
La difficulté à dire non, à poser ses limites
La « désertion » de la responsabilité de sa propre vie
La peur de l'engagement
Une résistance à devenir une femme, un rejet de la féminité
Une expérience traumatisante (mots blessants, humiliation, attouchement, abus, viol, ...)
D'autres troubles liés aux organes génitaux féminins (exemples : mycose, vulvodynie, vestibulodynie, infection urinaire, endométriose, ...)
Un féminin blessé

...

UNE ERRANCE MÉDICALE

Souvent, les femmes qui ont du vaginisme vivent une certaine errance médicale et peuvent mettre un certains temps avant de décider d'en parler à leur gynécologue, par honte, par tabou, par peur d'être jugée ou d'entendre des phrases qui banalisent ce qu'elles traversent comme ça peut être régulièrement le cas malheureusement (« c'est dans votre tête, forcez-vous, serrez les dents, buvez un verre d'alcool avant un rapport pour vous détendre, ... »).



Après avoir osé en parler à leur gynécologue, elles peuvent être redirigées vers des thérapeutes spécialisés dans la prise en charge du périnée (physio, ostéo, sage-femme, ...). Ceux-ci vont traiter ce trouble sexuel par voie externe et interne. Ils vont donc se concentrer sur la prise en charge physique, sans forcément se pencher sur la partie psychologique.

Il devient alors très intéressant d'allier différentes spécialités afin de prendre en charge la femme vaginique dans son entièreté, de façon globale, l'accompagner sur plusieurs plans complémentaires et ne pas omettre l'importance de la prise en charge psychologique : de ses blocages, traumatismes, blessures, perceptions, croyances, de son vécu qui l'a amenée à développer un vaginisme.

« GUÉRIS TON VAGINISME »

Voici le coaching que je propose pour accompagner les femmes à guérir leur vaginisme et à tendre vers leur propre sexualité épanouie, sans peur, ni douleur.

Il se compose de trois grandes étapes réparties sur plusieurs semaines :

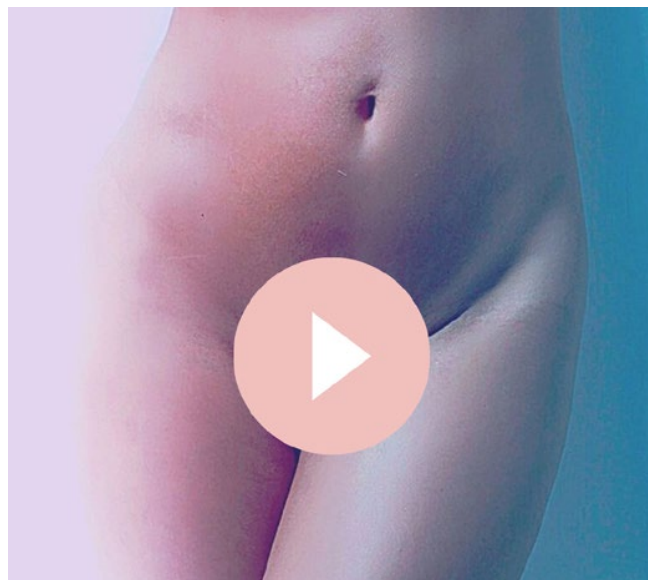
- 1) renouer avec elle et son corps,**
- 2) libérer ses blocages,**
- 3) s'autoriser au sens large !**

Tout au long de la première étape, la femme va revenir à elle, réapprendre à s'écouter, à écouter son corps et les précieux messages que son vaginisme viennent révéler à sa conscience. Elle va se créer un nouveau discours intérieur et un nouvel état d'esprit positifs et porteurs pour qu'ils la soutiennent pleinement dans son processus de guérison. Et ce, en étroite collaboration avec ses dilateurs vaginaux qui vont devenir ses alliés pour réaliser que la pénétration ne va pas nécessairement de paire avec la douleur. Cela va lui permettre de reprendre confiance, de rassurer son corps, d'appivoiser ses peurs et tendre vers sa guérison. Elle va apprendre petit à petit à se donner de l'amour, à se recentrer, à revenir dans le présent, à se reconnecter à son corps et à son féminin sacré, à explorer ses parties intimes avec curiosité, sérénité et amour.



Source Image : Dilateurs vaginaux Vagiwell
<https://www.perineeshop.com/>

Durant la deuxième étape, la femme va faire un tour d'horizon de ses croyances limitantes sur la sexualité pour les transformer en de nouvelles croyances positives et



porteuses qui vont favoriser son exploration, son accès au plaisir et son épanouissement. Elle va accueillir en douceur les éventuelles expériences difficiles qu'elle aurait pu vivre dans le passé, en lien avec son corps, la sexualité, ses limites, etc, pour petit à petit se libérer de ses blessures et de leurs emprises, et entamer son processus de guérison.

Puis, lors de la troisième étape, la femme va s'autoriser ! S'autoriser à s'écouter, à se respecter et à se faire respecter, à s'explorer, à s'aimer, à se donner du plaisir, à vivre sa propre vie telle qu'elle la souhaite ! Elle va apprendre à booster sa libido et à développer sa propre sexualité en toute liberté. Elle va donner de plus en plus de place dans sa vie à la notion de plaisir, dans la sphère intime, mais aussi dans la vie en général. Elle va s'autoriser à être la Femme lumineuse qui sommeille déjà en elle et qui attend simplement qu'elle lui donne sa place !

La richesse de ce coaching est qu'il s'adapte à chaque femme, chaque histoire, chaque besoin. Il n'existe pas deux coachings identiques. Même si parfois certaines causes et enjeux liés au vaginisme peuvent être analogues, ils restent très per-



sonnalisés selon l'histoire et le vécu de la femme en question. Ainsi, il s'agit d'un coaching adapté sur mesure à chaque femme et leur situation.

Etant moi-même passée par là, je peux affirmer que guérir du vaginisme à travers un coaching tel que je propose change énormément de choses ! Il permet de se remettre au centre de sa vie, ou comme j'aime bien le dire, (re)devenir la VIP de sa propre vie. En guérissant du vaginisme, c'est toutes les sphères de notre vie qui sont concernées et sont alors transformées. En devenant une femme affirmée, connectée à son corps et à ses besoins, en sachant poser ses limites, choisir pour elle, oser, prendre sa place et s'autoriser sa vie, le plaisir, il est évident que cela influence notre état de présence, notre façon d'être dans les différents rôles que nous portons (femme, conjointe, mère, amie, professionnelle, etc.). Il s'agit vraiment d'une magnifique éclosion !

Quelque soit la durée du vaginisme, l'âge de son apparition, qu'il soit primaire, secondaire, partiel ou total, quelque soit la situation actuelle de la femme en question, qu'elle soit en couple avec un homme, une femme, célibataire, son vaginisme peut être pris en charge !

Le vaginisme est en réalité un formidable support de retour à soi, de connaissance de soi et d'éveil !

Alors si toi qui lit cet article, tu souffres de vaginisme, n'attends plus ! Je t'invite vraiment à prendre ton vaginisme en main pour enfin t'autoriser à prendre ta pleine place de VIP dans ta vie !

QUI SUIS-JE ?

Je suis Alicia et je suis coach du féminin.

Avant de le devenir, j'étais moi-même déconnectée de mon féminin et j'ai souffert du vaginisme pendant plus de 4 ans. Ça fait environ un an et demi que j'ai entamé tout un travail de reconnexion à moi-même et à mon féminin, et que j'ai réussi à guérir de mon vaginisme !

J'ai appris à me connaître davantage, à m'écouter, écouter mon corps et mon intuition, à répondre moi-même à mes besoins, à faire mes choix en



conscience et prendre mes propres décisions en accord avec moi-même, à me chérir et me donner de l'amour, à faire émerger ma puissance ! C'est un chemin passionnant et parfois chahutant que je poursuis chaque jour !

En m'éveillant de la sorte, c'est devenu une évidence pour moi de partager mes découvertes et d'accompagner les femmes sur ce chemin de reconnexion à leur essence si puissante !

Je propose un coaching pour se reconnecter à son féminin, et un second tout frais, que j'ai lancé fin octobre 2021 pour guérir du vaginisme. Je facilite également des cercles de femmes ouverts à toutes et d'autres spécialement dédiés aux femmes qui ont du vaginisme ou en sont guéries.

N'hésitez pas à me contacter pour en savoir davantage. Vous pourrez me retrouver sur mon site internet www.feminisance.ch, ainsi que sur Instagram et Facebook [@feminisance](https://www.facebook.com/feminisance), sur lesquels se trouve énormément d'informations complémentaires.

