

## Pourquoi ça ne rentre pas ? - 1/2

**Dès fois quand on veut le faire pour la première fois ça ne rentre pas. Souvent ça rentre les fois suivantes, mais d'autre fois ça ne rentre jamais...**

Tu as rencontré un(e) fille/mec qui te plaît ? Apparemment tu lui plais aussi !

Les choses commencent à devenir sérieuses, vous en êtes même aux préliminaires... Et soudain, l'horreur, ça rentre pas ! La partenaire dit que ca la brule !

Ca amène a se poser des questions du genre "est ce qu'elle m'aime vraiment ?"

Parfois c'est parce que c'est la première fois et que la fille a peur, la suite se passe mieux, ca rentre bien et vous vous épanouissez dans votre vie sexuelle.

Mais parfois c'est plus complexe : on parle alors de vaginisme !

Ce n'est pas la seule maladie qui puisse avoir ces symptômes, il y a aussi la dysréunie... mais avant d'aborder ces termes barbares, et de songer aux diagnostics différentiels, penchons nous d'abord sur la description du vaginisme !

### Le vaginisme c'est quoi ?

C'est un trouble de la pénétration vaginale caractérisé par un spasme(contraction) involontaire des muscles périvaginaux à chaque tentative de pénétration.

Ce qui provoque une douleur à la fille (souvent assimilée a une brûlure) et empêche toute pénétration quelle qu'elle soit.

Le problème est beaucoup plus fréquent qu'on le croit et il doit être pris au sérieux car il peut devenir permanent.

*Nous allons traiter que du vaginisme primaire (et donc qui survient dès le début de la vie sexuelle de la femme) car il s'applique mieux à la tranche d'âge des lecteurs.*

### Quelles sont les causes du vaginisme ?

- La méconnaissance du vagin par la fille (pour faire plus scientifique on parle de non-intégration du vagin dans le schéma corporel de la femme) peut être une cause du vaginisme ! En gros la femme connaît mal son corps, elle se représente un vagin trop petit, trop étroit, s' imagine que son hymen est épais et bouche l'orifice vaginal !

- Le trouble peut aussi être dû a des attouchements pédophiles et/ou incestueux, ou tout autre expérience traumatisante survenue au cours de l'enfance ce qui entraînant une culpabilité et un traumatisme assez important qui entraîne donc a son tour ce spasme involontaire.

- D'autres causes sont recensés mais je ne traite que de ces causes là car elles sont assez fréquentes.

### Que faire en cas de vaginisme ?

Tout comme il y a plusieurs causes au vaginisme, il y a plusieurs solutions a envisager pour y remédier :

- Pour ce qui est du vaginisme dû a la méconnaissance du vagin il est bon d'entreprendre une rééducation sexuelle, voir faire une sexothérapie !

Les exercices sont simples : regarder sa vulve avec un miroir (je sais ca paraît idiot mais ca fait partie de la

## Pourquoi ça ne rentre pas ? - 2/2

sexothérapie et ça marche très bien), mettre un doigt dans le vagin pour "cartographier" celui-ci et se rendre compte qu'il n'est pas aussi serré et petit qu'on se le représente, ensuite, si les deux premières étapes se sont bien déroulées, demander au partenaire de mettre doucement un doigt tout en le guidant, puis essayer de recommencer la pénétration tout en douceur et surtout pas forcer.

La fille peut aussi préférer les tampons aux serviettes cela peut aussi aider à la rééducation.

- Dans le deuxième et même le troisième cas, il est recommandé d'entreprendre une sexothérapie complétée par une psychothérapie ou une psychanalyse. Tout dépend des causes !

**Dans tous les cas il ne faut surtout pas forcer la pénétration et prendre en charge le vaginisme car c'est un trouble assez grave mais malheureusement assez fréquent et qui est un rempart au bon épanouissement sexuel de la femme (et donc qui est aussi un rempart au bon épanouissement psychologique).**