

# Vaginisme : Définition

Anglais : **vaginismus**.

Terme issu du Latin : **vagina** : gaine, fourreau .

Le vaginisme se caractérise par des contractions douloureuses des muscles du vagin (voir l'anatomie de la vulve et du vagin) et de ceux situés dans son voisinage au moment de la pénétration du pénis. Il s'agit d'une contracture comparable à un spasme involontaire rendant toute pénétration impossible (voir la vidéo en 3D sur le rapport sexuel).

Anatomiquement, les organes génitaux de la femme sont généralement normaux, mais à chaque tentative de pénétration, l'ouverture du vagin, au cours du vaginisme, se referme de façon brutale rendant tout rapport sexuel impossible.

On distingue le vaginisme primaire qui se produit à la suite du premier rapport sexuel, et le vaginisme secondaire qui survient après que les rapports sexuels ont été normaux pendant un certain temps.

Le sommet du vagin entoure le col de l'utérus d'un manchon, le cul-de-sac vaginal. Son extrémité inférieure se termine chez la femme vierge par une membrane, l'hymen. Celle-ci se déchire lors du premier rapport sexuel puis, après le premier accouchement, est remplacée par les caroncules myrtiformes. Les caroncules myrtiformes (terme issu du latin *caruncula*, diminutif de *caro* : petits morceaux de chair) sont des excroissances de chair. L'intérieur de la paroi vaginale est recouverte par des replis longitudinaux et transverses très sensibles aux rapports sexuels, dont le rôle est également de permettre le passage du fœtus pendant l'accouchement. À ce niveau, la glaire cervicale sécrétée par les cellules du vagin permet une constante humidité. Cette glaire présente une consistance onctueuse et une coloration blanchâtre. Le mucus, fabriqué par le col de l'utérus, est également à l'origine de la glaire cervicale et joue un rôle important pour la pénétration des spermatozoïdes vers l'utérus. Une des caractéristiques majeures du vagin est sa souplesse et son élasticité. En effet, le vagin est capable d'accueillir n'importe quel taille de verge, et lors de l'accouchement, le passage du bébé se fait grâce à la capacité de dilatation importante que possède cet organe.

Les raisons du vaginisme peuvent être (liste non exhaustive):

- de petites malformations du vagin.
- un hymen trop important, charnu, pour lequel une intervention chirurgicale est indiquée..
- une lésion parfois légère (rupture de l'hymen).
- de l'eczéma.
- une vaginite.
- des infections vaginales.
- une malposition des organes génitaux.

Les étiologies (causes) psychologiques du vaginisme sont

- un traumatisme lors d'un accouchement difficile.
- un souvenir de premier coït douloureux avec violence ou maladresse du partenaire.
- un viol

- une dépression.
- une acceptation difficile d'une intervention chirurgicale comme une hystérectomie (ablation de l'utérus).
- un deuil.
- un conflit lors d'une grossesse (peur de la douleur, ou tout simplement d'être enceinte).
- une mésentente conjugale.
- une absence de sentiments.
- une homosexualité refoulée.
- des difficultés familiales.
- des problèmes professionnels.
- etc....

Il ne faut pas confondre vaginisme et frigidité :

En cas de vaginisme, la femme peut néanmoins éprouver du plaisir lors des préliminaires à la pénétration sexuelle, quelquefois même un orgasme à partir de la masturbation du clitoris, mais elle refuse catégoriquement la suite des ébats sexuels.

En cas de frigidité, la femme est incapable d'éprouver du plaisir sexuel ou de parvenir à l'orgasme lors du coït.

Il passe tout d'abord par l'examen minutieux de la patiente, au besoin sous anesthésie. Le médecin recherche une malformation, une infection.

La simple verbalisation (dire ce que l'on pense : abréaction) avec le médecin traitant est parfois suffisante et permet de libérer certains troubles.

Un bilan psychologique plus approfondi permet, dans la majeure partie des cas, de solutionner le problème. Une rééducation psycho-sexuelle est parfois nécessaire, associée à des exercices de relaxation.

La thérapie de couple apporte quelquefois de très bons résultats.

Un traitement médical visant à diminuer une inflammation (en cas de vaginite entre autres) ou une infection par utilisation d'antibiotiques est utile dans certaines situations.

Le traitement chirurgical est parfois nécessaire en cas de malformations.

Il est parfois mis en place une dilatation progressive du vagin.

En pratique, il est tout d'abord nécessaire de partir à la découverte par la femme de son corps. L'anatomie intime de la femme doit être bien connue d'elle-même, si nécessaire en utilisant des livres ou en demandant des renseignements supplémentaires à son thérapeute voir à un sexologue ou en puisant l'iconographie sur internet. L'utilisation d'un miroir permet d'améliorer l'exploration (son auto exploration) en comparaison avec des planches anatomiques.

En connaissant mieux les causes du vaginisme la femme devrait pouvoir améliorer ses troubles.

Dans un deuxième temps, la femme pratiquera, le plus sereinement possible et en prenant son temps, sans s'énerver, très doucement, une pénétration vaginale avec un doigt tout d'abord puis avec plusieurs doigts ensuite.

L'acceptation de ces exercices, qu'elle reproduira par la suite, permettra l'accueil du pénis masculin. D'autre part ce geste relativement anodin démontrera à la femme que la pénétration d'un sexe masculin à l'intérieur de sa vulve et de son vagin est possible car les muscles sont enfin relâchés.

Ce n'est qu'après avoir accepté ces gestes, à type de masturbation, en ayant éventuellement éprouvé du plaisir, qu'elle devra tenter une approche masculine.

La pénétration du sexe de l'homme ne se fera pas immédiatement. Avant de tenter de pénétration de la verge bandée de l'homme, la femme devra procéder à une palpation de celle-

ci et un examen soigneux afin de dédramatiser la situation. L'objet sexuel masculin ne devant plus être considéré comme un ennemi ou éventuellement quelque chose d'éventuellement, de potentiellement douloureux mais comme une structure destinée à lui apporter du bonheur. Celui-ci devra en effet commencer par procéder à des caresses empreintes de tendresse et d'amour. Si une moindre douleur devait apparaître, l'homme devra retirer son phallus et recommencer avec l'accord de la partenaire. Toujours dans un contexte de calme et de quiétude. Le but à atteindre étant de faire céder les contractions des muscles péri-vaginaux (située autour du vagin).

L'ensemble de ces manoeuvres devant s'étaler sur un mois voire plus.