**TITRE : Vaginisme : Quand mon corps dit "non" pour me protéger**

**META DESCRIPTION : Douleurs lors de la pénétration ? Comprenez les causes du vaginisme et explorez des pistes bienveillantes pour vous réconcilier avec votre corps, sans jugement.**

**Titre : Vaginisme : Quand mon corps dit "non" pour me protéger**

**Le mot tombe parfois lors d'une consultation, parfois au détour d'une recherche sur internet, souvent chargé d'inquiétude et de solitude : "vaginisme". C'est un mot qui peut faire peur, qui peut donner l'impression qu'une partie de nous est "cassée", anormale. Si ces pensées vous traversent, sachez d'abord que votre ressenti est légitime. Cette douleur, qu'elle soit physique ou psychologique, est réelle, et vous n'êtes pas seule.**

**C'est une expérience déroutante qui peut laisser croire que quelque chose ne tourne pas rond. Mais avant de chercher un coupable, prenons un instant pour changer de perspective. Et si ce "non" de votre corps n'était pas une fatalité, mais un message ? Un réflexe de protection qu'il est possible d'écouter, de comprendre et d'apaiser.**

**Recadrer la douleur : Le vaginisme n'est pas une maladie**

**La première étape de ce chemin est de déconstruire les idées reçues. Le vaginisme n'est pas une maladie. C'est un symptôme, une contraction musculaire involontaire des muscles du périnée qui rend la pénétration (que ce soit par un pénis, un doigt, ou même un tampon) douloureuse, voire impossible. C'est une réaction, un réflexe de votre corps qui cherche à se protéger.**

**On distingue souvent deux grandes dynamiques :**

* **Le vaginisme primaire : lorsque la pénétration n'a jamais été possible.**
* **Le vaginisme secondaire : lorsqu'il apparaît après une période où la pénétration se déroulait sans douleur particulière.**

**Comprendre cela est essentiel, car la sexualité ne vit pas dans une bulle isolée. Elle est profondément liée à notre état général : notre stress, notre fatigue, nos expériences passées, la qualité de notre lien à l'autre. Des infections à répétition, une sécheresse vaginale, un accouchement traumatisant, une période de stress intense au travail, ou même des croyances éducatives ou culturelles peuvent contribuer à ce que le corps se ferme. Le corps se souvient, parfois même de ce que notre esprit conscient a mis de côté.**

**Se poser les bonnes questions : amorcer le dialogue avec soi**

**Cette réaction de votre corps est une invitation à l'introspection, à vous reconnecter à vos ressentis. Plutôt que de vous focaliser sur l'objectif de la pénétration, peut-être pourriez-vous vous poser d'autres questions, avec douceur et curiosité :**

* **À quel moment précis cette douleur se manifeste-t-elle ? Est-ce au tout début, ou plus en profondeur?**
* **Au-delà de la sexualité, comment est-ce que je me sens dans mon corps au quotidien ?**
* **De quoi mon corps et mon esprit auraient-ils besoin en ce moment pour se sentir plus apaisés et en sécurité ?**

**Ce dialogue intérieur est le point de départ pour se réapproprier son corps et sa sexualité, sans jugement ni pression de performance.**

**S'autonomiser : réinventer le chemin vers l'intimité**

**Guérir du vaginisme, c'est avant tout un chemin de réconciliation. Et ce chemin passe par une approche douce, où l'on cesse de se battre contre son corps pour commencer à faire équipe avec lui.**

**Une des pistes les plus efficaces est de "pirater" le cerveau. Celui-ci a associé pénétration et douleur, et il anticipe cette douleur. L'idée est donc de mettre temporairement la pénétration de côté. Explorez avec votre partenaire (ou seule) une intimité où cette zone est volontairement laissée tranquille. Redécouvrez le plaisir des caresses, des massages, de la sensualité sur tout le reste du corps. En vivant des moments érotiques agréables sans la menace de la douleur, le cerveau réenregistre l'information : l'intimité peut être une source de plaisir et de sécurité.**

**Si et quand l'envie revient d'explorer cette zone, faites-le pas à pas. Vous pouvez guider la main de votre partenaire pour vous assurer que le geste est doux et juste pour vous. Il existe aussi des outils, comme des dilatateurs de formes progressives, qui peuvent aider à se réhabituer en douceur, mais seulement si l'envie est là, sans jamais se forcer.**

**Se faire accompagner : vous n'êtes pas seule sur ce chemin**

**Ce parcours peut être difficile à mener seule. N'hésitez pas à chercher du soutien.**

1. **Le gynécologue : C'est la première étape indispensable pour un bilan complet, afin de vérifier qu'il n'y a pas de cause physique sous-jacente (problème de flore, sécheresse, etc.).**
2. **Le kinésithérapeute (ou sage-femme) : Spécialisé en rééducation périnéale, il peut vous aider à reprendre conscience et contrôle de ces muscles qui se contractent involontairement.**
3. **Le psychologue ou le sexologue : Pour explorer les causes plus profondes, qu'il s'agisse de traumatismes, d'anxiété, de la dynamique de couple ou simplement pour vous aider à déconstruire l'idée d'une sexualité "normale" et à trouver la vôtre.**

**Votre partenaire a aussi un rôle clé à jouer : celui d'une épaule, d'un appui. En acceptant de mettre la pénétration en pause et de construire avec vous cet espace de sécurité (cette "safe place"), il devient un véritable allié sur votre chemin de guérison.**

**Souvenez-vous, une sexualité épanouie ne se résume pas à la pénétration. Se réconcilier avec son corps, c'est avant tout s'autoriser à redéfinir ce que le plaisir, l'intimité et la connexion signifient pour vous.**