

EXEMPLE DE REPONSE PERSONNALISEE

Votre question :

Je m'appelle isabelle j'ai 22 ans, j'ai une relation avec mon petit ami qui a le même âge que moi depuis près que deux ans, nous n'habitons pas ensemble, nous sommes étudiant, nous nous aimons beaucoup et nous nous entendons bien.

Voilà mon problème, bien que tout aille bien entre nous, je l'aime vraiment beaucoup et lui aussi, on n'a pas réussi à faire l'amour ensemble, enfin j'entends par pas faire l'amour, je veux dire qu'il n'a jamais réussi à me pénétrer.

On a quand même des échanges intimes, nous sommes nus sur le lit l'un et l'autre, il me caresse le dos, le corps, il m'embrasse sur la bouche, il me touche les seins cela me fait des choses agréables, je ressens quand même une certaine chaleur en moi, mais des qu'il arrive à mon sexe, je bloque, je n'ai même pas envie qu'il l'embrasse ou qu'il le lèche, d'ailleurs je trouve ça dégoûtant. Au début il a essayé de me pénétrer mais là, panique, je me contracte, mes cuisses restent fermées, mon ventre est dur.

Par contre je ne suis jamais allée aussi loin intimement avec un autre garçon.

Alors maintenant il n'essaie même plus, pour lui donner du plaisir j'accepte de lui sucer un peu le sexe mais je n'aime pas trop ça non plus

Je sais que c'est pas trop normal, tout ça, mon copain ne tente plus grand chose mais je sens qu'il a vraiment envie d'aller plus loin, je l'aime vraiment je crois que vraiment cela vient de moi, j'ai peur de le perdre alors il faut que je fasse quelque chose pour sauver notre relation. Aidez-moi.

La réponse du sexologue :

Bonjour Isabelle,

Vous êtes jeune puisque vous avez 22 ans, votre orientation sexuelle est bien ancrée puisque assurez être hétérosexuelle.

Votre relation est récente moins de deux ans, mais sa qualité relationnelle est élevée comme vous nous l'avez expliqué et si bien dit, vous l'aimez et surtout vous voulez le garder, un très bon point pour la suite de votre traitement.

Vous avez une difficulté sexuelle bien connu qui s'appelle le « vaginisme » un mot bien barbare pour désigner l'impossibilité pour une femme d'être pénétré, impossibilité d'être pénétré par son compagnon, mais aussi l'impossibilité de mettre des tampons périodiques, d'être examiné par un médecin et même y mettre un doigt.

Les femmes atteintes par ces symptômes sont souvent stressées, angoissées. La peur de la pénétration induit des contractions musculaires involontaires mais très fortes, rendant physiquement impossible la pénétration. (Les muscles responsables de cette contraction sont les muscles bulbo-spongieux).

Bien entendu Isabelle, je n'ai pas la prétention de vous apporter une solution immédiate à votre difficulté, juste par ma réponse par mail. Par contre je suis là pour vous donner des pistes, pour vous orienter pour que VOUS trouviez une solution.

Apparemment vous avez un vaginisme dit de « primaire » puisque vous n'avez jamais été pénétré.

Vous devez vous demander : Suis-je la seule à avoir ce problème ? Est ce un phénomène rare ?

Vous n'êtes pas la seule à avoir ce problème car les différentes études, avancent un chiffre probable de 1% des femmes.

Est ce que cela se traite ?

Bien entendu il existe des méthodes destinées à traiter le vaginisme.

Je ne pourrais vous cacher que cela va vous demander beaucoup d'introspection et un grand investissement de votre part, bien entendu la participation de votre compagnon sera très importante. Je ne me fais pas de souci car l'amour et l'attachement qui vous lient vont amplement aider au succès de la thérapie.

Mon expérience me pousse fortement à vous conseiller à vous faire aider par un thérapeute.

Vous n'êtes pas tout à fait prête vous voulez avoir d'autres informations sur votre difficulté, nous avons sur ce site des guides thérapeutiques que vous pouvez acheter dans la boutique, qui vous donneront de bonnes pistes et un bon support sur le traitement.

Vous pouvez aussi aller plus loin avec un sexologue, présent sur ce site, avec lequel vous pourrez échanger par vidéo conférence.

N'hésitez pas à consulter les fiches des sexologues, voyez leur spécialité, leur approche, et choisissez celui qui vous plait. Les différentes méthodes thérapeutiques et leur approche sont résumées et expliquées dans la rubrique « des dossiers pour mieux comprendre ma sexualité »

Quelques conseils :

Avant d'aller voir le sexologue rendez vous chez un gynécologue qui vous fera un examen médical, il pourra alors porter le diagnostic de vaginisme confirmant le spasme involontaire de la musculature du tiers inférieur du vagin, et l'impossibilité d'intromission d'un doigt ou du spéculum.

Un exercice de respiration déjà à réaliser chez vous

Mettez votre main droite sur votre sternum (thorax) et la gauche sur votre nombril (abdomen)

Commencez à respirer lentement il n'y a que votre main droite qui doit bouger, donc vous respirez par votre thorax.

Faites dix inspirations et expirations.

Maintenant, respirez lentement mais faites en sorte qu'il n'y ait que votre main gauche qui bouge donc vous respirez par l'abdomen.

Faites dix inspirations et expirations

Exercice d'auto observation

Regardez-vous dans la glace, nue. Que voyez vous ?

Notez sept éléments positifs que vous voyez chez vous