

VIVRE SA SEXUALITÉ avec une vulvodynie

«On m'a diagnostiqué une vestibulite chronique il y a cinq ans. Mon gynécologue m'a avoué être dans l'incapacité de me soigner. Cette situation crée le désespoir de mon partenaire, car chaque début de pénétration me fait terriblement souffrir.» Josiane, 30 ans



La vulvodynie ou vestibulite est caractérisée par des douleurs de la vulve provoquées par une simple pression. Une gêne peut être ressentie en position assise prolongée, en portant une culotte serrée ou en faisant du vélo. Mais lors d'une pénétration vaginale, ce sont des brûlures ou même des sensations semblables à des coups de couteau qui apparaissent brutalement. Cela fait autant le désespoir de la femme qui appréhende de plus en plus toute relation intime que de l'homme qui lui fait mal au lieu de lui donner du plaisir.

Cette maladie touche près d'un quart des femmes au cours de leur vie, le plus souvent dans leur jeune âge. L'apparition semble favorisée par une méconnaissance de son anatomie intime et des infections locales récidivantes, comme les vaginites ou les cystites. Des rapports sexuels trop fréquents et répétés peuvent aussi être à l'origine du trouble ou l'aggraver. La douleur est le plus souvent ressentie à l'entrée du vagin, mais sans être précisément

localisée. C'est le gynécologue qui cherche, en appuyant avec un coton-tige, à repérer les zones sensibles qui ne sont pas forcément irritées.

Comme toute affection chronique à composante psychosomatique, elle est difficile à diagnostiquer, à traiter et surtout à éradiquer. Car plus la douleur s'installe et s'amplifie, plus il est compliqué de s'en débarrasser. Une femme qui craint d'avoir mal se crispe et se défend, car le corps cherche à se protéger pour éviter la souffrance. Ne sachant pas comment réagir, l'homme banalise, insiste pour avoir des rapports sexuels, puis culpabilise. Par souci de confort, la femme tente de se forcer pour satisfaire son compagnon, ce qui va tuer tout leur érotisme. Pour éviter trop de frustrations, il existe toutefois de multiples manières de se donner ou de prendre du plaisir sans rapport vaginal.

Réapprendre cette région intime

Comment soigner cette pathologie? L'approche thérapeutique est multidisciplinaire. La femme doit éviter tout ce qui peut favoriser son irritation vulvaire, comme l'usage intempestif de savons, de crèmes anesthésiantes ou de gels lubrifiants. L'apprentissage d'une technique de relaxation est recommandé pour parvenir à se détendre. Afin de se reconnecter avec des sensations corporelles agréables, je prescris une crème cicatrisante à répartir quotidiennement sur toute la vulve, particulièrement sur les zones sensibles qu'il faut masser avec application pour bien faire pénétrer le produit. Le but étant de découvrir et (ré)apprendre cette région intime et d'explorer soi-même ce qui procure des sensations agréables ou désagréables. C'est seulement une fois qu'elle parviendra à se donner du plaisir toute seule qu'elle pourra tenter de le partager avec son partenaire. Il faudra alors lui demander de rester passif et qu'elle prenne, elle, l'initiative de guider son sexe puis de donner le rythme et l'intensité des mouvements qui lui conviennent le mieux. Il est important de bien prendre le temps de reconditionner positivement le corps et l'esprit pour chasser la mémoire douloureuse et permettre au couple de trouver ou retrouver le plaisir ensemble. ■



JULIETTE BUFFAT, SEXOLOGUE

Médecin-psychiatre et psychothérapeute FMH, elle pratique la sexologie depuis vingt-trois ans. Chaque semaine elle répond à vos questions.

à vos claviers

N'hésitez pas à poser vos questions à Juliette Buffat à l'adresse suivante: drbuffat@femina.ch