

# VAGINISME

## Qu'est-ce que le vaginisme ?

C'est une contraction involontaire des muscles du plancher pelvien  
C'est ce qui rend la pénétration douloureuse, voire impossible.

C'est surtout un message d'alerte du corps, pour nous inviter à aller regarder en nous, ce qui a besoin d'être guéri, apaisé, libéré et harmonisé.

Vaginisme primaire : celui que l'on découvre au tout début de notre vie sexuelle

Vaginisme secondaire : il survient plus tard après avoir eu des rapports sexuels qui se passaient bien mais d'un coup, ils sont douloureux ou impossibles.

Vaginisme Total : impossible de rentrer quoi que ce soit, ni un doigt, ni un tampon, ni un coton tige

Vaginisme partiel : on arrive à insérer un tampon, un spéculum, un dilateur, mais pas de pénétration d'un pénis.

## Quelques causes du vaginisme

Elles sont multiples et dépendent du parcours de vie de chaque femme.

- \* La méconnaissance de leurs parties intimes, périnée, vulve, clitoris, vagin, ovaires, utérus.
- \* Le rejet de leur corps féminin
- \* Pensées et croyances limitantes au sujet de la sexualité, tabous au sujet du plaisir, intimidation vis à vis l'orgasme, et peur de la pénétration.
- \* Manque d'éducation sexuelle qui valorise la sexualité de façon saine et positive
- \* Une première expérience traumatisante ou très douloureuse
- \* Abus, attouchements, viol
- \* Expériences de transgression des limites, d'envahissement

- \* Relation trop fusionnelle avec l'un des parents
- \* Excision
- \* Héritage de mémoires trans-générationnelles

### **Quelques impacts du vaginisme chez les femmes qui en souffrent**

Le vaginisme a un impact sur le quotidien des femmes qui en souffrent.

C'est une épreuve qui n'est pas facile à vivre et c'est même anxiogène.

Les femmes qui en souffrent, peuvent avoir l'impression d'avoir un poids sur leurs épaules, et elles peuvent devenir obsédées, et passer de longues heures à faire des recherches pour essayer de trouver des solutions.

Une autre conséquence, est le manque de confiance en soi, elles ont l'impression d'être anormale, ou inadéquate ou pas assez, elles se comparent aux autres.

Une autre conséquence c'est de ne pas pouvoir vivre sa sexualité pleinement avec la personne aimée, cela peut créer des malentendus, des disputes, des conflits et des frustrations et beaucoup de peine.

Malheureusement le vaginisme peut conduire au divorce à la séparation.

Le vaginisme peut impacter l'aspect professionnel.

Le vaginisme peut empêcher certaine femme de réaliser leur rêve de devenir maman.

Le vaginisme peut empêcher les femmes à faire des rencontres parce qu'elles craignent de devoir se justifier, et elles ont peur d'être rejetées.

## Que commencer à faire pour en guérir ?

\* Se réappropriier son corps féminin, réintégrer les parties intimes dans le schéma corporel, accepter et aimer ses parties intimes, même si elles ont ce réflexes de protection.

- travailler l'aspect physique par le massage du périnée/vagin, la respiration, la pratique de l'œuf de jade, ou avec un lingam en pierre précieuse, ou un dilataleur vaginal
- Travailler l'aspect psychologique, en examinant les conditionnements, les croyances limitantes, pour se libérer des chaînes et des carcans
- Revisiter les blessures du passé, ou tout autre traumatisme qui aurait laissé des séquelles en nous
- Développer une sexualité épanouissante, connectée à l'amour en solo ou avec un(e) partenaire
- Reconnexion à soi, à son énergie sexuelle, à ses chemins du plaisir
- Reconnexion à sa puissance féminine, au sacré féminin, à sa spiritualité
- Faire le cheminement avec d'autres femmes, dans un esprit de sororité, d'amour de bienveillance et de compassion.
- Faire en sorte de se sentir soutenue, sortir de l'isolement
- Sortir de la honte, et accepter de se faire aider

*Texte écrit par : Marie-Claude Rodrigue, directrice de l'école de Qi Gong Fragments Libres*

*Novembre 2023*

*Inspiré d'une conférence donnée par la spécialiste Mame Ndanty Badiane*