

VAGINISME

Quelques pistes pour avancer ?

Vaginisme

Pendant longtemps, pénétration vaginale quasi impossible car trop douloureuse : brûlures. Et même pas de nom pour ça. Un jour : un mot. VAGINISME.

Vaginisme = pénétration difficile voir impossible, toujours douloureuse, car contraction réflexe des muscles de l'entrée du vagin, c'est-à-dire des muscles du périnée.

Causes du vaginisme : très souvent violence sexuelle.

Ok !

Quand le mot arrive, ça fait déjà bien longtemps que je bosse sur moi pour avancer au sujet de cet abus sexuel durant mon enfance. Reconnaître que ça s'est passé, que j'en ai été victime et que cela a eu des répercussions sur moi. Attention, victime sans se victimiser, pas facile à mener...

Travail sur moi aussi face aux injonctions sociales et culturelles : baiser et y prendre du plaisir, et évidemment baiser = pénétration. Je ne m'y reconnais pas, mais ça me pèse, pas facile d'être moi et de m'accepter, ni de lutter contre la honte. Ne pas le dire aux autres, seulement à celles et ceux qui s'en rendent compte, qu'on arrive pas à « baiser ». Me répéter que je peux vivre une sexualité quand même. Que je ne vais pas être décevante sexuellement. Que je suis comme je suis. Besoin de m'affirmer là-dedans, pour sentir ma force de ne pas suivre le courant présenté comme normal et naturel.

Et en même temps, chercher à voir comment dépasser cette quasi-impossibilité de pénétration, et qui est aussi frustrante et douloureuse pour moi.

Alors quand un nom a été posé, ça m'a aidé. Parce qu'à partir de lui, j'ai pu faire des recherches. Avant aussi bien sûr, j'en ai fait des recherches, mais surtout sur le côté psychologique. Et pour ça merci, merci et encore merci aux féministes qui ont écrit là-dessus, aux femmes qui ont fait le récit des violences qu'elles ont subies et qui ont partagé avec d'autres leurs ressentis, leurs peurs et leurs avancées. Quand un texte ou une brochure me faisait pleurer, je savais que j'étais en train de mettre le doigt sur un truc qui me touchait aussi. Et j'avançais. Dans ma tête. Mais, côté pratique, je ramais...

Alors, armée du mot « vaginisme », je me suis baladée sur internet. Et j'ai fait mon marché de trucs à essayer, en pratique !, pour voir si ça m'aidait ou pas. Et j'ai trouvé quelques pistes. Et j'ai envie maintenant de les partager avec celles qui cherchent des chemins. D'où ce texte.

Je vous préviens tout de suite, c'est pas comme si j'avais des milliers d'exercices possibles à proposer. Et puis, j'avais découvert enfant la masturbation, de la vulve mais pas du vagin, et j'en étais resté là, et j'étais capable de faire un examen gynéco en me concentrant bien. Cette dernière phrase, c'est histoire de préciser quel était mon point de départ quand j'ai commencé à bosser sur mon vagin avec le mot « vaginisme » sous le bras, vu que le vaginisme ça peut éloigner encore plus de son sexe et/ou rendre tout examen gynéco impossible.

Voir

D'abord j'ai pris un petit miroir et j'ai regardé ma vulve, je l'avais déjà fait avant, ça m'avait fait ni chaud ni froid. Là, j'ai pris mon temps, j'ai passé un doigt sur mon sexe en même temps, écarté les petites lèvres, exploré des yeux et du doigt en même temps, c'était tout de suite un peu plus intéressant.

Puis je me suis penchée de plus près sur l'entrée de mon vagin. J'avais lu que pousser (comme aux chiottes) permettait de détendre ces fameux muscles qui se contractaient de façon réflexe. Et là, j'essaie cette géniale idée que j'avais débusqué au cours de mes recherches : le faire en direct live devant mon petit miroir. Et miracle : je vois mon vagin s'ouvrir. Waouh ! A pleurer (yes, je suis sur la bonne piste, je pleure !). Je contracte, mon vagin se ferme, je pousse il s'ouvre. Re, waouh ! Mon vagin peut faire ça, JE PEUX faire ça, waouh, waouh, WAOUH !!!

Bon, j'ai découvert entre-temps que c'était pas forcément le mieux du tout à faire de pousser pour décontracter l'entrée du vagin, mais ça a été un super début pour moi, d'abord pour le voir (encore waouh !!) puis pour le sentir.

Le coup du miroir et de voir mon vagin s'ouvrir, ça a été genre L'exercice de ce jour-là, je me suis arrêtée là, pas besoin de mettre le niveau trop haut, c'était déjà une sacrée avancée. Et une sacrée révélation !

Sentir

Et le lendemain, j'ai réessayé, le miracle s'est reproduit, alors je suis passée à la suite de mon programme de reconquête de mon vagin. Tout en poussant, et en visualisant mon vagin s'ouvrir, j'ai progressivement introduit un doigt (lubrifié of course) dans mon vagin. Au début, genre juste à peine, puis je caressais, essayais de me détendre, poussait pour ouvrir mon vagin. J'ai avancé progressivement. Le tout en restant dans un esprit de découverte : tiens quelle texture à mon vagin, quelle est sa forme (en tout cas pour l'entrée) ??

Une fois mon doigt entré de quelques centimètres, j'ai renversé la situation : cette fois c'est moi qui ai contracté volontairement, puis détendu en poussant, puis re-contracté, re-détendu, etc. Première découverte : le fait de contracter volontairement autour de mon propre doigt me faisait moins mal que les contractions involontaires. Deuxièmement, j'ai été franchement impressionnée par la force que mon vagin était capable d'exercer sur mon doigt. Là, j'ai compris, avec mon corps et pas que avec ma tête, que vu la force de ces muscles situés à l'entrée, ben forcément c'était le bordel la pénétration.

D'un point de vue technique : c'est bien de finir cet exo par une détente des muscles et de rester détendue au moins deux fois plus de temps qu'on a passé à contracter juste avant.

Chaque jour pendant deux-trois semaines, j'ai essayé de prendre le temps de faire cet exercice : glisser un doigt dans mon vagin, puis ça a été 2, puis 3, et alterner contraction et détente. Au fur et à mesure, j'ai appris dans mon périnée à le détendre et la sensation que cela faisait, ce qui m'aidait à savoir comment m'y prendre.

Avec une autre personne

Et puis, quelques temps plus tard, j'ai essayé à deux, je vous cache pas que j'avais un peu la trouille, la personne en question n'était pas au courant. Alors c'est sûr que le fait qu'elle m'ait dit qu'on n'était pas obligé de faire une pénétration vaginale, ça m'a aidé (merci merci merci pour cela), mais j'avais envie, et puis aussi j'étais curieuse ! Je me suis un peu concentrée, j'ai envoyé des messages d'amour et de tendresse à mon périnée et à mon vagin, j'ai soufflé doucement en me concentrant sur la détente des muscles, et entre ça et mon désir, ça l'a fait.

Après, il y a eu aussi des ratés par la suite, normal, la vie quoi !

Ah ouais, et un autre truc aussi, j'ai découvert plus tard par moi-même que d'ouvrir la bouche, voir même l'ouvrir carrément en grand, et ben ça aidait bien souvent, et c'est marrant car j'ai appris par la suite qu'en ostéopathie, on considère que mâchoire et bassin sont connectés l'un à l'autre, et que la détente de la mâchoire aide à la détente du périnée.

Et j'ai aussi appris plus tard que l'apprentissage de la détente du périnée va avec celui de sa contraction...

Aujourd'hui, je considère que mon vaginisme, c'est à peu près du passé, c'est d'ailleurs bien plus facile d'en parler du coup. Evidemment, des fois c'est un peu plus compliqué que d'autres côté pénétration vaginale, mais je me sens tellement plus sereine et plus en confiance avec mon corps...

Voilà, si ça peut filer un coup de main à quelqu'une(s), tant mieux !!!

Je file aussi une adresse mail, on sait jamais, mais en tout cas, si ça vous tente pour n'importe quelle raison que ce soit, n'hésitez pas : vagini AT riseup.net

Octobre 2014