



SELF CARE

16.09.23

La dyspareunie, cette galère fréquente et méconnue

Mais facile à dégager quand on a les outils

Lu comme ça, dys-pa-reu-nie, ça ressemble à un trouble un peu obscur et galère à prononcer. Et pourtant, c'est une condition touchant environ 10% des personnes dotées d'un vagin, qui provoque des douleurs bieeen reloues pendant le sexe. Peu connue et trop souvent confondue avec le vaginisme, la dyspareunie entraîne une errance médicale, de la détresse et de l'anxiété. Mais bonne nouvelle : c'est gérable oklm. Eh oui ! Il existe une multitude de solutions médicales et psychologiques pour aller mieux, dont on ne parle juste pas assez. On tente d'y remédier avec l'aide d'une pro.

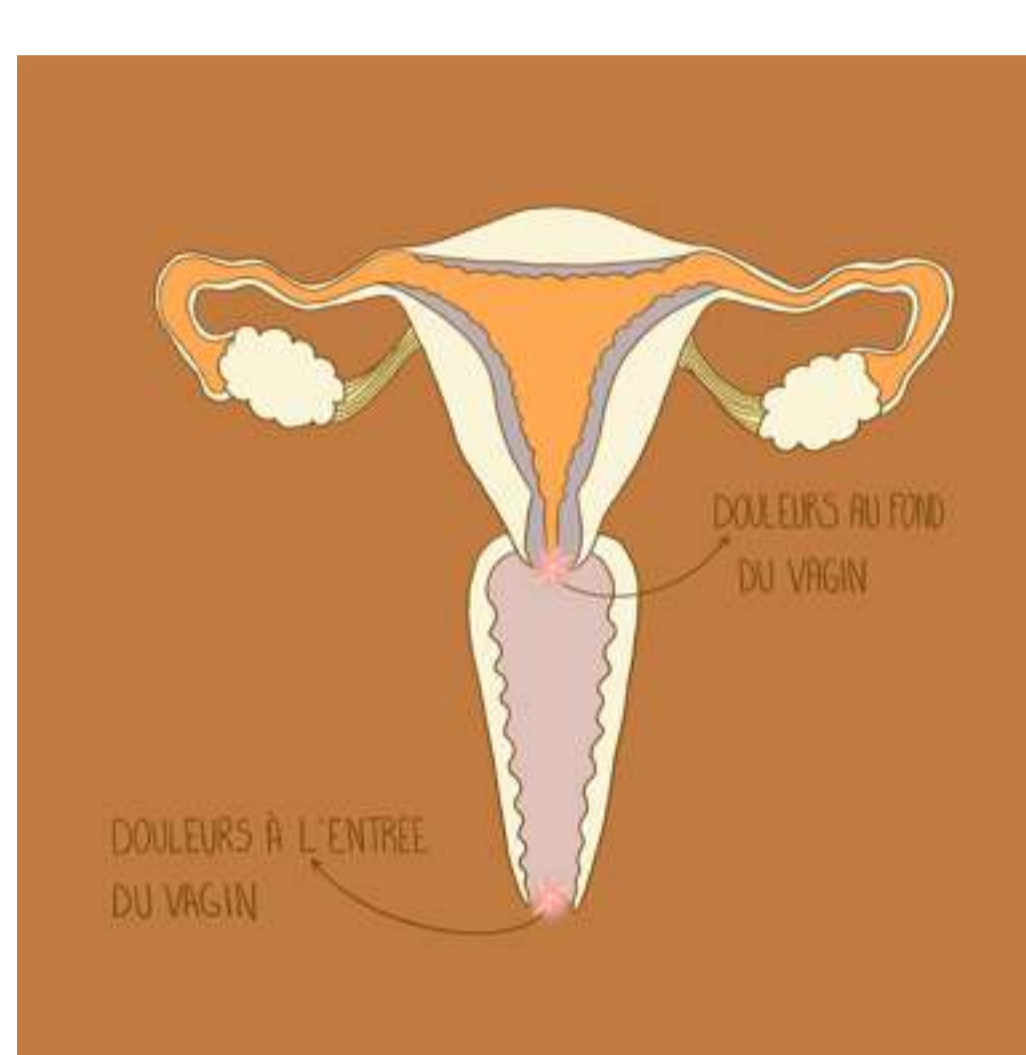


WHAT IS IT ?

La dyspareunie, c'est des douleurs ressenties dans le vagin pendant une pénétration. Pour Laurence Montella, kiné spécialisée en rééducation du périnée et sexothérapeute, il y en a plusieurs types : « On va principalement classifier deux types de douleurs : celles superficielles, à l'entrée, ou celles profondes, dans le fond utérin. La dyspareunie superficielle va donner une sensation de brûlure, picotement ou déchirement, généralement peu importe la position. La dyspareunie profonde dépend plus des positions et on parle d'une sensation de 'taper le fond' ».

On va également différencier si une dyspareunie est primaire ou secondaire : soit avec des douleurs dès le début de la vie sexuelle, soit dans un second temps. Les causes des dyspareunies étant multiples, elles peuvent arriver à tout moment de nos vies. Ça n'est pas du vaginisme, qui est un blocage total du périnée rendant la moindre pénétration impossible, même si ces pathologies peuvent s'influencer. Dans tous les cas, c'est ok et ça ne fait pas de vous une personne qui « fonctionne mal ».

On ne vous apprend rien, mais on ne vit pas dans une société qui adore les femmes ou tout ce qui sort des normes hétéros. Les difficultés à pratiquer la pénétration vaginale sont donc dures à vivre, en plus d'être franchement frustrantes pour les personnes qui kiffent ça. Pour Laurence Montella, « Ça va gêner la sexualité, créer une sensation d'anormalité. Parfois, des femmes se forcent à tenir et ne peuvent plus supporter les douleurs, avec un rejet total de la sexualité où toute activité va créer une appréhension. Cela génère souvent un mal être. Psychologiquement, on va parfois jusqu'à des signes dépressifs, car ça peut polluer leur vie ».



C'EST PAS UNE FATALITÉ...

Si vous vous reconnaissez dans les symptômes de la dyspareunie, on vous fait un gros câlin et on a une bonne nouvelle : ça se gère très bien quand on est accompagné.e.

« On peut aller voir quelqu'un vraiment spécialisé dans les douleurs vulvaires pour recevoir les bons soins. Des gynécologues, des dermatologues, qui vont donner des traitements hydratants, soulager la douleur mais aussi donner des explications. Ça aide beaucoup, car ça met un nom sur la pathologie. » précise Laurence Montella. Elle préconise aussi d'aller voir des kinés et des ostéos spécialisés pour travailler la flexibilité du périnée et de l'utérus.

Et of course, on ne zappe pas la santé mentale : « Il y a également une prise en charge psychologique possible, par un psychologue ou un sexologue. C'est aussi bénéfique de bien comprendre son vécu et l'impact de la dyspareunie. »

... ET LES PARTENAIRES PEUVENT AIDER !

Aux dernières nouvelles, les rapports sexuels impliquent au moins une autre personne. Donc la priorité, c'est d'informer ses partenaires pour ne pas se taper seul.e la charge de la dyspareunie. Surtout dans les couples cis-hétéros, où c'est souvent aux meufs de tout gérer. Laurence Montella pose les termes : « Quelque soit votre partenaire et le contexte de votre rencontre, si iel a mal, vous vous retirez ».

Si votre partenaire vous parle de cette condition, c'est une preuve de vulnérabilité à accueillir avec bienveillance. Posez des questions pour comprendre, réfléchissez à des solutions pour tout le monde. Et soyez créatif.ve, car la dyspareunie n'empêche pas d'avoir des rapports et de kiffer : il faut juste sortir d'un cadre hétéronormé.

L'idéal est de se calmer au moins un moment sur la pénétration. « Éviter pendant un temps, ça permet de retrouver une intimité secure, ce qui est la priorité. La pénétration péno-vaginale n'est qu'une pratique d'en moyenne quelques minutes, il y a plein d'autres choses à faire dans la sexualité ». D'ailleurs voici [notre guide 100% pénétration-free](#), de rien.



Y'A DU BOULOT

En 2023, ces infos devraient être *obvious* pour tout le monde, mais la santé des personnes sexisées est loin d'être une priorité nationale. Pourtant, informer à grande échelle aiderait les concerné.es à se comprendre, et leurs partenaires à les aider.

Pour Laurence Montella, le niveau est trop bas : « On a des patient.es qui ont été en errance médicale pendant un an, balloté.es par des gynécologues ou des médecins qui n'ont pas donné les bons traitements et n'ont pas su dire ce qu'ils avaient. Donc je pense qu'il y a encore besoin d'informer les professionnel.les de santé ».

Et bien sûr, il faut encore éclater les mythes patriarcaux : « Il y a aussi cette idée que la douleur chez les personnes qui ont des vagins, c'est normal. C'est important de leur dire que personne n'a à avoir mal pendant un rapport, qu'une pratique se fait pour avoir du plaisir. Si c'est déplaisant ou douloureux, ça n'est pas la peine de continuer ».

Déjà que, contrairement à ce qu'on nous rabâche, ça n'est pas normal de morfler pendant nos règles, on ne va pas en plus se faire pourrir nos vies sexuelles par des clichés misogynes. Donc on n'hésite pas à aller chercher l'aide qu'on mérite, et on n'oublie pas qu'on est pas venu.e ici pour souffrir, mais pour prendre notre pied. *Happy humping*.



Claire Roussel

PARTAGER CET ARTICLE



ON RESTE EN CONTACT ?

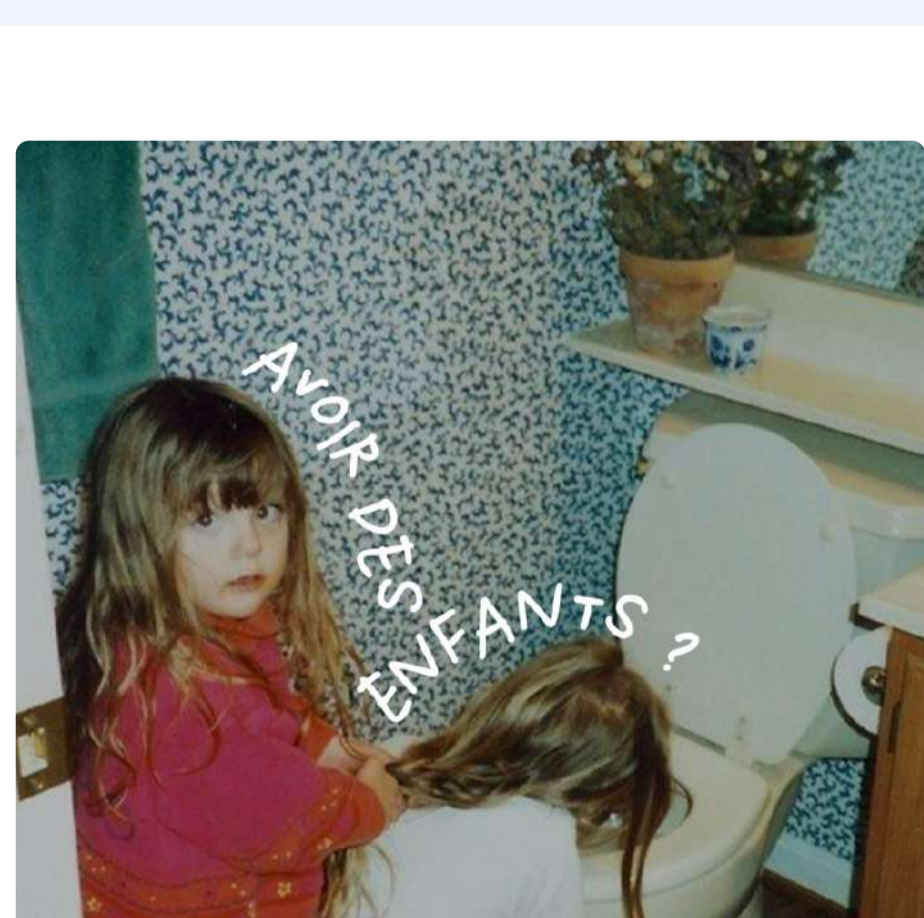
Recevez chaque semaine le meilleur de nos idées style, culture, self care, nos bons plans les plus secrets... et votre horoscope. Inscrivez-vous à la news, c'est gratuit.

E-mail*

Code postal* OK

*Champs obligatoires

Votre adresse mail sera uniquement utilisée pour que vous receviez bien notre newsletter Tapage. Elle ne sera jamais à grand jamais communiquée à l'extérieur et un lien de désabonnement sera présent dans toutes les newsletters. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données et vos droits, c'est ici.



Self-care talk : est-ce que c'est normal de ne pas savoir si on veut des enfants ou pas ?

Here comes le gros débat



23 trucs (utiles) qu'on a appris en 2023

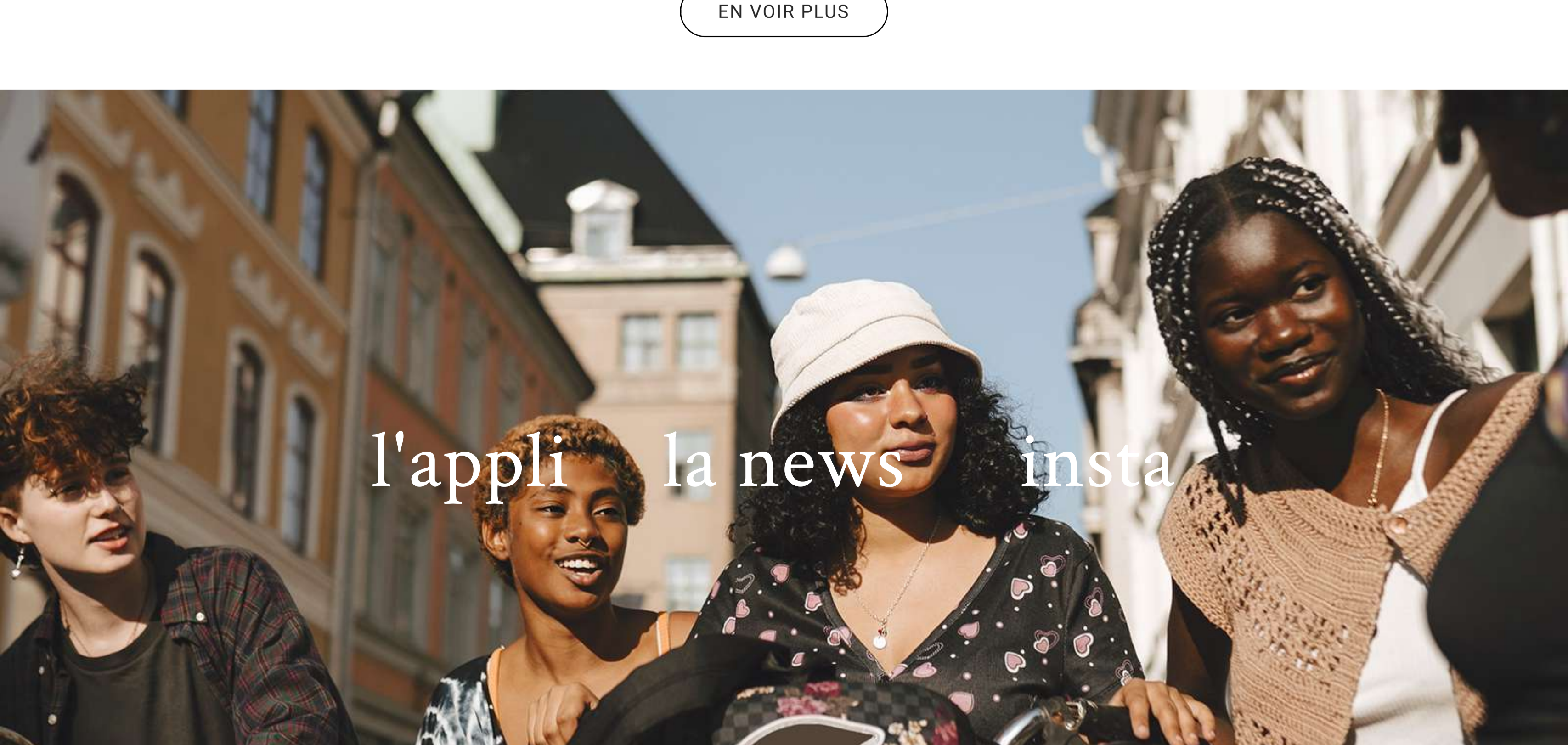
Leçons de vie, nous voilà



Journaling #4 Ce que je veux (et peux) en amour

Et si on en finissait avec le mythe de « la bonne personne » ?

EN VOIR PLUS



l'appli la news insta

