



Surmonter le Vaginisme

Exercices Pratiques

Vaginismus: Est-ce que la vagina peut être trop étroite?

La vagina n'est pas naturellement trop étroite pour le pénis, les doigts ou d'autres objets. Si elle semble trop étroite, c'est parce que les muscles du plancher pelvien se contractent involontairement. Il est erroné de penser que le vagin a besoin d'être étiré.

Il est essentiel de comprendre que la vagina est suffisamment extensible pour accueillir un bébé, et donc, le problème réside principalement dans les muscles tendus. De plus, endurer la douleur ne détendra pas ces muscles.

Cependant, la pratique régulière d'exercices peut aider à surmonter le vaginisme en permettant de mieux contrôler les muscles du plancher pelvien. Si tu as un partenaire, tu peux également inclure celui-ci dans les exercices pour surmonter le vaginisme et améliorer la santé sexuelle globale.

Ces exercices visent à vous aider à surmonter le vaginisme et à apprécier la sensation de recevoir activement quelque chose avec votre vagin. La patience et une pratique régulière sont essentielles pour réussir.

Exercices individuels pour Aborder les Muscles du Plancher Pelvien Tendus :

1.) Sensibilisation des Muscles du Plancher Pelvien :

Asseyez-vous confortablement, le dos légèrement arrondi pour détendre votre vagin. Imaginez que vous retenez le flux d'urine en contractant les muscles du plancher pelvien. Évitez de faire cet exercice pendant que vous urinez, cela pourrait être nuisible pour la vessie. Contractez les muscles du plancher pelvien aussi fort que possible, puis relâchez-les doucement. Répétez cet exercice plusieurs fois par jour pour mieux connaître et contrôler ces muscles.

2.) Transformer votre vagin en récepteur actif :

Utilisez un miroir pour observer votre vulve et l'ouverture du vagin. Avec un doigt lubrifié, doucement, sans forcer, explorez l'entrée du vagin. Adoptez une approche douce et progressivement pénétrez votre vagin à votre rythme, en écoutant attentivement les signaux de votre corps. N'hésitez pas à vous arrêter si vous ressentez de la douleur et reprenez lorsque vous vous sentez prête.

3.) Observation dans un Miroir :

Utilisez un miroir pour observer votre vulve et l'ouverture vaginale. Contractez vos muscles du plancher pelvien et remarquez le mouvement de l'ouverture vaginale.



4.) Insertion Graduelle :

Avec de la lubrification, placez votre doigt devant l'ouverture vaginale. Déplacez doucement l'ouverture vaginale vers votre doigt tout en contractant les muscles du plancher pelvien. Allez seulement aussi loin que vous vous sentez à l'aise.

5.) Mouvement Vaginal Actif :

Maintenez votre doigt à l'intérieur de l'ouverture vaginale et déplacez votre bassin vers l'avant pour glisser le doigt dans le vagin. Ensuite, déplacez votre bassin vers l'arrière pour retirer le doigt. Votre vagin peut recevoir activement et s'exciter lors de ces mouvements.

6.) Mouvement Circulaire :

Déplacez votre bassin en mouvements circulaires pour fournir un massage interne doux avec votre doigt(s). Expérimentez différentes touches, caresses et pressions pour augmenter la sensibilité.

7.) Respiration Profonde :

Intégrez la respiration profonde pour favoriser la détente et augmenter le flux sanguin vers le vagin, améliorant ainsi les sensations agréables.

8.) Progression Graduelle :

Commencez avec un doigt et progressez graduellement pour accueillir des objets plus gros. Faites preuve de patience et avancez étape par étape pour éviter la tension et la frustration. Vous pouvez utiliser des dilateurs ou des godes en cire d'abeille pour tester différentes tailles et formes.

9.) Apprendre à Connaître Votre Vagin :

Une fois que vous pouvez insérer confortablement un doigt, embarquez dans un voyage exploratoire à l'intérieur de votre vagin pour développer une connexion mentale. Ce processus vous aidera à mieux comprendre votre corps et à stimuler l'excitation sexuelle. Rappelez-vous, le progrès peut prendre du temps, mais avec dévouement et ces exercices, vous pouvez surmonter le vaginisme et profiter pleinement de votre vie intime.



Conseils pour les partenaires lorsque la vagina est perçue comme "trop étroite"

Soyez patients avec votre partenaire pendant qu'elle apprend à contrôler ses muscles du plancher pelvien. Cela vous aidera tous les deux à retrouver rapidement des rapports sexuels agréables.

L'étirement n'est pas nécessaire Il est important de comprendre que le vagin n'est pas "trop étroit" pour permettre les rapports sexuels, l'insertion des doigts ou d'un godemiché.

Le vagin est suffisamment extensible pour permettre même le passage de la tête d'un bébé. Parfois, cependant, les muscles autour de l'entrée du vagin se contractent fortement, comme pour se fermer. Votre partenaire ne le fait pas intentionnellement, c'est un réflexe des muscles. On appelle cela le vaginisme ou le spasme vaginal.

Comment faire entrer le pénis, le doigt ou le godemiché ? Dans une telle situation, il est complètement erroné de forcer l'entrée du pénis, du godemiché ou du doigt. Cela peut être très douloureux et renforcer la contraction des muscles ! Il est donc essentiel d'être bien informé et à jour.

Faites une pause En tant que partenaire, il est d'abord important que vous vous informiez sur le vaginisme. Lisez ce texte pour en savoir plus. Pour surmonter le vaginisme, deux choses sont

Exercices avec ton Partenaire pour Surmonter le Vaginisme

Avec ton partenaire, tu es aux commandes pour surmonter le vaginisme. Une règle simple : soyez tous les deux actifs pendant le sexe. Ta vagina peut accueillir activement le pénis ou un gode-ceinture et s'y exciter sexuellement.

- Dessinez ensemble un vagin, un pénis et un gode pour mieux comprendre les proportions réelles. Les femmes atteintes de vaginisme ont souvent tendance à surestimer la taille du pénis par rapport à la vagina, causant des angoisses.
- Habitue ta vagina aux doigts de ton partenaire en commençant par les touchers externes et en progressant doucement vers l'insertion du doigt. Reste en contrôle et exprime tes préférences.
- Essayez un doigt plus épais ou deux doigts si tu te sens à l'aise. Utilisez un lubrifiant si nécessaire. Garde ton bassin en mouvement pour éviter de te crisper et pour ressentir davantage.



Dr Sandra Yene Amougui

Cabinet de Gynécologie-Obstétrique

Bastos – Yaoundé

Tél. : (+237) 678 14 91 18 / (+237) 222 20 83 38
info@gyn-yaounde.com | www.gyn-yaounde.com

- Si tout se passe bien, vous pouvez essayer un pénis. Ton partenaire doit rester passif jusqu'à ce que tu donnes le feu vert. Arrêtez immédiatement si cela devient désagréable.

Les préliminaires sont importants. Stimule-toi d'abord avec des doigts ou un objet pour t'exciter sexuellement et devenir plus humide. Soyez actifs pendant ce processus.

N'oublie pas : communication et patience sont essentielles pour surmonter le vaginisme. Des rapports sexuels épanouis sont possibles avec de la pratique et du soutien mutuel.