

extrait de l'album

Un jour au lycée, nous sortons de cours avec une copine d'enfance pour aller boire un verre dans un bar que nous aimons bien. On discute de sa relation naissante avec un jeune homme.



Si ça me faisait si peur, c'est que l'on m'avait raconté que la première fois faisait mal et que j'allais sûrement saigner.



Point de déconstruction d'idées reçues : La "première fois" n'est pas la même pour tout le monde, cela peut être tout un tas de pratiques différentes. Dans cette situation, ce qui me faisait peur c'était plutôt la "première pénétration" et dans ce cas, il peut y avoir de la douleur ou non, il peut avoir des saignements plus ou moins légers voire pas du tout.

extrait de l'album

L'OMS et le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-IV), définit le vaginisme ainsi : « Une contraction involontaire, répétée, persistante, des muscles périnéaux qui entourent le tiers externe du vagin en cas de tentative de pénétration par le pénis, doigt, tampon ou spéculum. »

Nous pouvons dire que le vaginisme se caractérise surtout par des contractions involontaires du périnée qui empêchent l'intromission d'un corps étranger dans le vagin. Ces contractions créent de la douleur plus ou moins en profondeur. C'est un mécanisme de défense qui s'enclenche de manière réflexe.



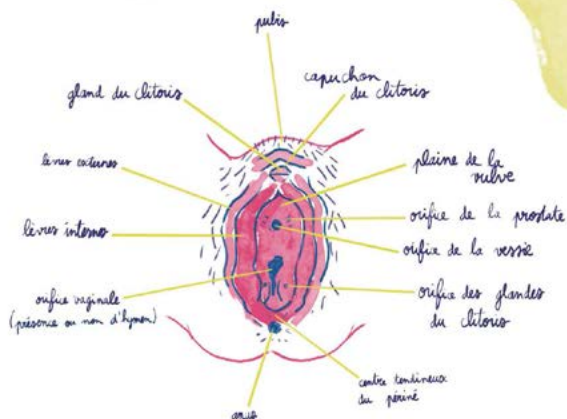
éditions
lapin

librairie.lapin.org
contact@lapin.org
éditionslapin

13 rue Geoffroy
69100 Villeurbanne
+33 6 14 77 15 50

extrait de l'album

Une conséquence de cette construction avec des barrières peut être la méconnaissance de son corps, de son anatomie : Certaines personnes vont avoir une vision erronée de l'emplacement des différentes parties de leur sexe mais aussi de la taille qu'elles ont, de leurs capacités d'extension, etc.



Il est important de savoir que "Le vagin mesure de 7 à 12 cm et contient très peu de terminaisons nerveuses. [...] Au repos, ses parois se touchent, pour s'adapter à une éventuelle pénétration, ses tissus se distendent et se contractent, allant jusqu'à doubler de volume puis reprenant leur taille initiale." Nous pouvons aisément imaginer la capacité d'extension du vagin quand nous savons qu'un nourrisson peut y passer.

Source : "Notre corps, nous mêmes" Editions HOA."



Education, tabous et préjugés :

L'éducation, et notamment l'éducation à la sexualité joue un grand rôle dans notre rapport au corps et aux relations avec les autres. Elle peut être emprise de tabous et/ou de préjugés qui construisent une vision erronée de la réalité de la sexualité. Comme le dit l'ostéopathe Manon Giraud : « Une éducation où l'on ne parle pas de sexualité, ou alors où cela a une connotation d'interdit. » peut influencer négativement la perception de la sexualité de la personne. « Certaines personnes se font conditionnées par de fausses croyances comme « Le rapport sexuel fera mal ou alors penseront que ce n'est pas normal d'avoir ses règles. »



extrait de l'album

cette liste n'est pas
exhaustive et il y a
sûrement d'autres aspects
qui peuvent provoquer du
vaginisme.

maintenant qu'on a
passé la partie pas
super fun, on va
pouvoir s'amuser
un peu!



éditions
lapin

 librairie.lapin.org
 contact@lapin.org
 [editionslapin](#)

13 rue Geoffroy
69100 Villeurbanne
+33 6 14 77 15 50

extrait de l'album



éditions
lapin

Librairie.lapin.org
contact@lapin.org
éditionslapin

13 rue Geoffray
69100 Villeurbanne
+33 6 14 77 15 50

extrait de l'album



éditions
lapin

Librairie.lapin.org
contact@lapin.org
éditionslapin

13 rue Geoffray
69100 Villeurbanne
+33 6 14 77 15 50