



*Journal d'une  
vaginique*

MAELLE BIZET SABLE

LE GUIDE POUR  
DÉMARRER TA GUÉRISON  
DU VAGINISME

**2e  
édition !**

## MOI C'EST MAELLE



Hello !

Moi c'est Maëlle, j'ai 21 ans et je me réoriente l'année prochaine en sexologie.

J'ai fait du vaginisme pendant longtemps **sans avoir les moyens de financer une guérison encadrée par un.e professionnel.le**. J'ai donc commencé une guérison seule et les efforts ont payé. J'ai alors utilisé ma passion pour lancer mon site internet afin de transmettre ce que j'avais appris à d'autres vaginiques !



## LE PROJET

Je me suis lancée dans l'écriture d'un livre qui regroupe absolument tout sur le vaginisme. Mon but est de laisser un guide à tou.te.s les prochain.e.s concerné.e.s afin qu'elles puissent s'en sortir sans se sentir aussi seule que j'ai pu l'être.

Cet Ebook est le second que je propose. Pourquoi ? Pour les nouvelles et nouveaux d'abord mais surtout parce qu'en un an j'ai beaucoup appris. Certaines de mes positions ont évolué, j'ai tenté de nouvelles choses, j'ai lancé un sondage avec plus d'un millier de réponses, et j'ai eu l'occasion de parler de ces sujets en public. **J'aimerais donc synthétiser cette connaissance et la rendre accessible gratuitement à tou.te.s.**

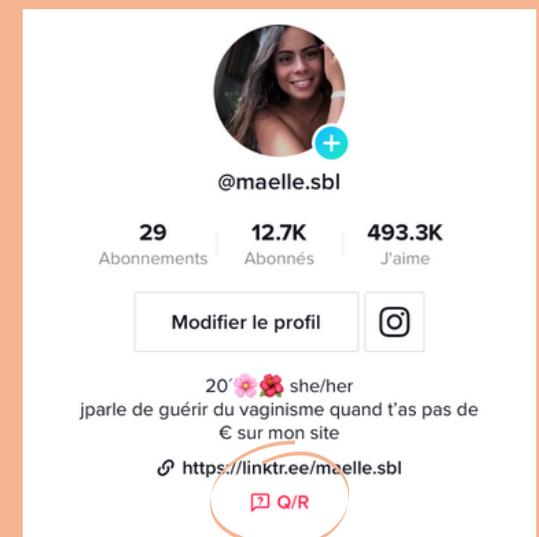


Listen on  
Apple Podcasts

## Comment se déroule le programme ?

Cet Ebook est prévu pour te donner des exercices physiques et psychologiques à faire chaque semaine pendant l'été. Le but n'est pas de soigner totalement ton vaginisme, ce serait très ambitieux de ma part, mais plutôt de **te donner des clés et des outils pour mettre en place ta propre guérison.**

Pour t'accompagner, je ferai pendant l'été plein de contenus sur les réseaux sociaux liés aux exos proposés pour **rendre le processus de guérison plus collectif**. N'hésite pas à me poser des questions directement dans l'onglet Q/R de mon compte Tiktok.





# SOMMAIRE

Cette année le Ebook sort de la théorie ! Même si j'aime dissenter sur le vaginisme, ses causes et ses impacts sur nos vies, j'ai décidé d'axer ce nouveau numéro sur les **exercices pratiques** à mettre en place pour guérir. Je le précise : ces exercices sont ceux d'une concernée, pas d'une professionnelle.

---

## LES RESSOURCES ET CONSEILS EN TA POSSESSION

Un petit guide pour le faire le bilan de ce qui peut déjà t'aider.

04

---

05

## LE PLANNING DE GUÉRISON

Un calendrier de guérison pour s'avoir quoi faire et quand.

---

## EXERCICES PSYCHOLOGIQUES

5 fiches d'exercices à mettre en place pour débloquent l'inconscient : Ecriture, enregistrements, thérapie par l'art, visualisation.

06-13

---

14-18

## EXERCICES PHYSIQUES

5 fiches d'exercices physiques à pratiquer pour contrôler et détendre son périnée : sophrologie, massage, exercices de Kegel, dilatateurs, oeufs de yoni, boules de geisha...

---

## LES AIDES UTILES POUR GUÉRIR

Les endroits et spécialistes qui peuvent t'aider pour poursuivre ta guérison.

19

---

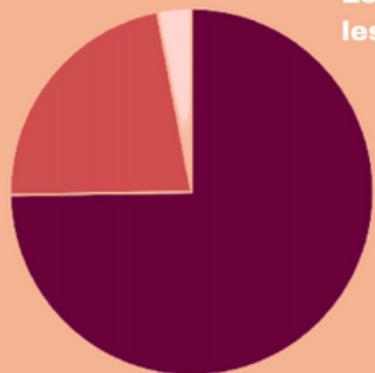
20

## SO ON RETIENT QUOI ?

Le mot de la fin.

## Reconnaître les douleurs et identifier les causes

Est-ce que tu as identifié les causes du vaginisme ?



● NON

● OUI

● AUTRE

J'ai lancé un sondage, il y a plusieurs mois, et voici un résultat intéressant : **74,7% des personnes sondées n'ont pas identifié les causes de leur vaginisme.** Or c'est souvent essentiel pour se soigner, et notamment pour la guérison psychologique.

Alors pour y remédier, j'ai écrit un article qui peut t'aider : « **Identifier les causes du vaginisme.** » Il est disponible dans la rubrique *Conseils* du site.

## Le précédent Ebook

Si tu ne l'as pas déjà fait, je t'invite à lire le premier Ebook que j'ai publié. Il constitue une assez bonne introduction à celui-ci.

Au programme : **comprendre le vaginisme**, en identifier les causes, savoir faire la différence entre **guérison physique et psychologique**, et les **méthodes** utilisées pour mettre en place chacune de ces deux guérisons, notamment un guide pratique pour utiliser les oeufs de yoni.

## Le Podcast

Comme il y a autant de troubles sexuels et de sexualités que de personnes pour les vivre, j'ai lancé un podcast *Journal des vulves* qui pourra t'aider.

À travers plusieurs récits de vie, j'espère pouvoir t'amener à réfléchir sur **ce qui a construit ta sexualité, ton rapport à ton corps et à ton intimité.** Le podcast peut ainsi intégrer ta routine de guérison.

## Relationner avec des dyspareunies, du vaginisme.

Pour cette sorte de cahier de vacances spécial vaginisme, je me concentre sur la guérison personnelle. **L'idée est de pouvoir s'accorder un temps à soi.** Cependant le vaginisme est souvent un trouble qui impacte ta vie et ta relation avec ton ou ta partenaire. C'est pour cela qu'il est possible de l'intégrer à ta guérison : il peut même devenir un allié précieux.

C'est dans cette optique que j'ai conçu une *séance de guérison à deux*, si tu es à l'aise avec ça, elle peut grandement t'aider. J'ai aussi écrit plusieurs articles sur le fait de **dater, sexer et s'engager dans une relation amoureuse lorsqu'on fait du vaginisme**, n'hésite pas à les consulter.

Enfin, un épisode de podcast est consacré aux **hommes qui relationnent avec des personnes atteintes de dyspareunies**, ils y livrent leurs expériences et conseils, je t'invite à le partager aux personnes qui te tiennent à coeur.





# LE PLANNING DE GUERISON

LORS DE LA PREMIÈRE ÉDITION DU EBOOK, J'AVAIS PROPOSÉ UN CALENDRIER SANS DATES PARCE QUE **LA GUÉRISON DE CHACUN.E EST COMPLÈTEMENT PERSONNELLE.** CETTE ANNÉE LE MODÈLE CHANGE UN PEU...

## (Re)Prendre contact.

SEMAINE 1 :

La première semaine est celle de la découverte. N'hésite pas à utiliser ce temps pour passer en revue les aides disponibles (page 3). Je te conseille de commencer par les fiches 1 de guérison psychologique et physique (page 6, 14), tu n'es pas obligé.e de les réaliser le même jour.

## Se faire du bien.

SEMAINE 3 :

C'est lors de la troisième semaine que tu commences vraiment à utiliser ton corps (page 16). La guérison psychologique (page 9, 10, 11) peut alors te sembler passer au second plan, pourtant elle reste essentielle, et elle servira de base aux avancées physiques. Le but est alors de mettre l'accent sur le plaisir, pour déprogrammer l'association pénétration-douleur.

## Comprendre le fonctionnement.

SEMAINE 5 :

La cinquième semaine vise à travailler ton périnée (page 17). Dans ce ebook je te propose de le réaliser seul.e mais tu peux aussi être accompagné.e d'une kiné spécialisée. Encore une fois, si l'exercice psychologique (page 12) proposé ne te convient pas, tu n'es pas tenu.e de le faire.

## Faire le point et répéter les opérations.

SEMAINE 8 :

En semaine 8 je te propose de faire le bilan de ce que tu as fait jusque là. Quelles prises de conscience ? Quelles réussites ? Quelles tentatives ? Quels échecs ? C'est le moment de se retrouver et de se féliciter pour les efforts fournis. La suite ? A toi de la mettre en place. Tu as plein d'exercices et de conseils à ta disposition, tu n'as plus qu'à les utiliser, à ta façon.

Si tu n'as jamais pu entrer quoi que ce soit dans ton vagin, tu n'as pas à t'inquiéter. J'ai conçu ce planning pour accompagner les personnes qui viennent de commencer.

## Apprendre sur soi.

SEMAINE 2 :

La deuxième semaine est placée sous le signe de la reconnexion avec soi. Il s'agit d'apprendre à se connaître, aussi bien physiquement (page 15) que mentalement (page 7,8) : C'est un élément qui revient systématiquement dans le vécu des personnes qui ont soigné leur vaginisme.

## Faire une pause.

SEMAINE 4 :

Je trouve que c'est absolument nécessaire de s'accorder une semaine, voire plus, de répit. Fatigue, projet, procrastination, séjours hors de chez soi... Il y a plein de causes possibles qui justifient que tu ne sois pas en mesure de te soigner et c'est normal. Alors prends ce temps pour toi, sans culpabiliser.

## Synthétiser les efforts.

SEMAINE 6 ET 7 :

J'ai décidé de placer les exercices de pénétration à la fin du planning, pour montrer à quel point la guérison ne s'y résume pas. (page 18) Souvent les gynécos te dirigent exclusivement vers les dilatateurs, sans travail en amont, et ça ne fonctionne pas. Ce sont des exercices importants qui prennent du temps, c'est pour cela qu'il sera nécessaire d'y consacrer plusieurs semaines (page 13).

#jesoignemonvaginisme

Le planning est présenté pour suivre le rythme des vacances d'été. C'est simplement un choix de mise en page, tu n'es à aucun moment tenu.e de le respecter à la lettre sur 8 semaines consécutives. **L'idée est plutôt de se motiver ensemble.**



## LA LETTRE DES 10 ANS

### QUOI ?

J'ai souvent conseillé d'écrire pour soigner son vaginisme. **Tenir un journal de vaginique est une bonne façon d'entamer sa guérison psychologique.** C'est un outil simple et accessible (s'il t'intéresse je te renvoie au premier Ebook).

Ce que je te propose aujourd'hui, c'est un exercice pratique avec cette méthode. En effet, dans un de mes premiers articles, j'affirmais à propos de l'écriture : *« qu'elle donne une idée d'où l'on a commencé, et des obstacles qui paraissaient alors insurmontables. Souvent lorsqu'une personne vaginique entame un processus de guérison, celle-ci oublie à quel point elle revient de loin. Avoir un carnet, on l'on note chaque avancée, chaque petit pas, est un bon moyen pour visualiser le chemin parcouru. Le carnet permet d'être fière de soi, et d'éprouver de la gratitude envers son corps et ce qu'il est, chaque jour, capable de faire. »*

Alors, c'est désormais ce que je te conseille de faire : **visualiser le chemin parcouru.** Pour cela, tu peux utiliser un site comme *Futureme.org* ou le faire à la main.

### COMMENT ?

*Futureme* te donne l'opportunité de t'écrire une lettre pour dans 6 mois, 1 an voire 10 ans. C'est une excellente façon de laisser une trace de ton parcours. Je te conseille de prendre du temps pour l'écrire. L'idée est de t'interroger sur le *pourquoi tu souhaites guérir aujourd'hui.* **Comment le vaginisme impacte-t-il ta vie, tes relations, ton rapport à ton corps, tes désirs ?** Quelles sont les causes que tu penses, ou non, avoir identifiées ? Quels résultats espèrent-tu atteindre ? **Comment te sens-tu ?**

### POURQUOI ?

C'est un premier exercice assez simple. Il te permet de **faire le point sur ton état,** du point de vue de ta **santé mentale comme physique.** Ça permet aussi de te laisser une ligne directrice, **savoir où tu souhaites aller.** Tu peux la programmer pour la fin du planning de guérison, mais je doute que ce soit assez long pour que tu oublies ce que tu as écrit, c'est pour cette raison que je te conseille d'attendre 6 mois.



## L'EPISODE DE PODCAST.

### UNE MÉTHODE



J'ai lancé un podcast dans lequel j'ai reçu plusieurs invité.e.s souffrant de dyspareunies. Une chose commune est revenue : le fait d'en parler, d'explorer son passé fait du bien. C'est pour cette raison que je te propose d'enregistrer le tien. **Le but ? Faire une introspection.** La méthode ? Parler. Pour certains, c'est beaucoup plus compliqué qu'écrire, pour d'autres bien plus simple. Parler a l'avantage de **réduire les barrières entre ton flot de pensées et toi.** C'est un moyen d'accéder à ce qui joue au niveau de ton inconscient. Qui plus est, cette approche te permet de te créer ta propre séance chez la psy, ce qui est très utile sur le long terme. Considère le podcast comme une occasion de formuler à haute voix ce qui ne va pas.

### COMMENT S'ENREGISTRER ?

Pour guérir psychologiquement du vaginisme, il faut parler de ce qui l'a provoqué. S'il s'agit d'un traumatisme, il faut évacuer le traumatisme. S'il s'agit d'éducation, de valeurs, ou de croyances, **il faut comprendre ces schémas pour les déconstruire.** La guérison psychologique suit une logique en trois temps : la **rétrospection** (c'est-à-dire parler de ce qui a provoqué la douleur), le **présent** (parler de la douleur et de ses conséquences sur ta vie) et enfin la **projection** (parler de l'état que tu souhaiterais atteindre). C'est en partie sur ces bases que j'ai construit le questionnaire type de mon podcast. Évidemment, le sujet fait évoluer l'entretien mais je pense que tu peux suivre ces questions pour te créer ton propre épisode. C'est pour ça que je te les propose dès la page suivante. Nul besoin de t'enregistrer si tu ne le souhaites pas. Tu peux simplement te parler. Si chez toi tu n'as pas d'espace pour le faire seule, tu peux le faire dehors. L'essentiel est que tu sois à l'aise. En moyenne l'entretien dure en 45 minutes et 1h. **A toi de l'adapter à tes besoins en choisissant les questions qui t'inspirent.**





## PODCAST NUMERO 4

### **Question signature.**

Quel rapport entretiens-tu avec ta vulve ?

### **Rétrospection et construction.**

Quelles expériences ont marqué ton rapport à ton corps, à ta sexualité ? Est-ce qu'il y a des événements/moments marquants dont tu aimerais témoigner ? Avec quelles injonctions tu t'es construite ?

Est-ce que la pornographie a joué un rôle important dans tes représentations (du corps, de la pratique) ?

À quoi associes-tu ta sexualité ?

### **Entrée dans la sexualité**

Est-ce que tu accordes beaucoup d'importance au regard masculin ?

Comment ce regard influence tes relations avec les filles (comparaison...) ?

Pour toi ça veut dire quoi première(s) fois ? Comment tes premiers rapports amoureux et sexuels se sont-ils déroulés ? Comment tu arrives à articuler manque de confiance et mise à nu face à ton partenaire ?

### **Et maintenant ?**

Quels sont les schémas et/ou injonctions dont tu as réussi à te libérer ? Comment ?

Quels sont ceux qui impactent encore ta sexualité ?

Comment vis-tu ta sexualité aujourd'hui ?

Est-ce que tu parviens à t'approprier ton corps et tes désirs ?

Est-ce que tu vas bien ?



## LES AFFIRMATIONS POSITIVES

### C'EST QUOI ?

↳ Lors d'une rencontre avec une psycho-thérapeute, celle-ci m'a donné un conseil : les affirmations positives. Le but ? **Manifester sa guérison en touchant à l'inconscient**. J'ai déjà fait un article pour t'expliquer de façon ultra simplifiée le principe de l'inconscient : « *La partie consciente de notre esprit, c'est ce à quoi on a accès : la petite voix dans ta tête qui lit ça maintenant. Et la partie inconsciente, c'est ce à quoi on n'a pas accès et dont on ignore jusqu'à l'existence : elle peut se manifester à travers nos actes manqués ou nos lapsus par exemple.* » Dans cette fiche méthode j'aimerais préciser davantage.

### POURQUOI ?

Christopher N. Cascio a réalisé une étude collective sur les affirmations positives. Il y démontre la sollicitation plus importante des régions cérébrales liées à la récompense et à la valorisation (le striatum ventral et le cortex préfrontal ventromédian) chez les personnes pratiquant ces affirmations. Pour nous ça signifie quoi ? **Ces affirmations positives peuvent augmenter ta confiance en toi, souvent mise à mal par le vaginisme**. Elles peuvent aussi augmenter la confiance que tu portes en ta guérison. Pour ma psychothérapeute, ces affirmations étaient essentielles pour ne plus à avoir mal. Il s'agit, selon elle, de **reprogrammer l'inconscient, en parvenant à le convaincre de dissocier douleurs et pénétration**. C'est aussi une méthode que j'ai suivie : cependant c'était un élément de ma guérison parmi d'autres, difficile de savoir s'il a plus joué qu'un autre.

### ↳ LA MÉTHODE ?

Pour créer ton affirmation, **il faut partir de la cause de ton vaginisme**. C'est pour cette raison que la fiche d'exercice précédente était destinée à comprendre les origines de ton blocage. « Je soigne mon vaginisme » pourrait être une bonne phrase mais elle est bien trop générale. Qui plus est, te répéter le mot vaginisme chaque jour ne ferait que renforcer son emprise sur ton quotidien. Pour t'aider à la construire, je t'ai mis un template d'exemple à la page suivante, n'hésite pas à t'en inspirer. **Pour cibler l'inconscient, tu dois répéter ton affirmation le matin et/ou le soir**. Selon ma psychothérapeute, **cet exercice est à pratiquer pendant 21 jours**. Tu dois également recommencer si tu n'oublies ne serait-ce qu'une fois de la prononcer, car c'est un signe de refus inconscient. D'autres conseillent de pratiquer les affirmations positives pendant un mois, à toi de voir ce qui te correspond.



## Quel est mon problème ?

**Exemple 1** : Je n'arrive pas à avoir des relations sexuelles.

**Exemple 2** : Je n'arrive pas à mettre de cup.

**Exemple 3** : J'ai perdu ma libido et les douleurs continues ne font que renforcer cette perte.

**Exemple 4** : Je n'arrive pas à soigner mon vaginisme, j'ai un blocage à l'idée d'entamer ma guérison.

## Quelles sont les pensées qui me bloquent ?

**Exemple 1** : J'associe le sexe à une image négative de la femme, j'ai l'impression d'être salie à chaque fois.

**Exemple 2** : J'associe la pénétration à de la douleur.

**Exemple 3** : En plus d'associer désir et culpabilité, j'ai désormais peur d'avoir mal.

**Exemple 4** : Le vaginisme est une forme de protection et je crains de le laisser s'en aller.

## Par quoi je les remplace ?

**Exemple 1** : Je me définis par autres choses que par mes relations sexuelles, le sexe est quelque chose de bon pour moi si je le décide.

**Exemple 2** : La pénétration est, pour moi, source de plaisir.

**Exemple 3** : J'aime éprouver du désir et j'ai confiance en mon corps et dans sa capacité à l'accueillir.

**Exemple 4** : Je suis capable de me protéger et d'avoir une sexualité saine et épanouie.





A ton tour !

Quel est mon problème ?

Quelles sont les pensées qui me bloquent ?

Par quoi je les remplace ?





## LA THÉRAPIE PAR L'ART

Q  
U  
O  
I  
?

Dans cette avant-dernière fiche d'exercice, je te propose un exercice assez original qui pourrait t'aider à **soigner tes maux intérieurs**. Cependant s'il ne te parle pas, tu n'es pas obligé.e de le réaliser. Il existe, parmi tous les courants et sous-courants de la psychologie, celui de l'art-thérapie. Son but ? **Accéder à l'intériorité du patient en sortant des schémas classiques de la thérapie.**

C  
O  
M  
M  
E  
N  
T  
?

Je te conseille de réaliser un dessin car c'est la méthode la plus simple mais l'art-thérapie peut se faire par d'autres biais (sculpture, musique, danse...) que tu peux aussi utiliser si tu es à l'aise avec eux. La thérapie par l'art est un accompagnement physique, souvent sur plusieurs heures, dans lequel il n'y a aucune consigne imposée. La méthode que je te propose est largement différente. Déjà, je pense que c'est nécessaire d'orienter ton travail vers un thème particulier. J'en distingue trois, à toi de choisir celui qui te correspond le plus. Pour toi, **c'est une nouvelle façon de verbaliser mais surtout d'accéder aux associations inconscientes que ton esprit entretient.**

**Le vaginisme.** Tu peux personnifier le vaginisme et dans ce cas il est intéressant de voir quelle(s) couleur(s) et forme(s) tu lui donnerais. **Tu peux aussi dessiner ce qu'il te fait**, comment tu perçois ta vie avec lui.

**Le passé.** Il s'agit pour celui-ci de revenir sur ce qui a causé ton vaginisme, les événements autant que les valeurs. Il peut être difficile et en même temps libérateur pour les personnes ayant subi une agression.

**La pénétration.** Tu peux dessiner une pénétration aussi bien dans le cadre d'une relation sexuelle que dans d'autres contextes (notamment médical). Représenter la pénétration c'est aussi **représenter l'effet qu'elle produit, les douleurs potentielles (comment tu les ressens) mais aussi les plaisirs**, si ça a déjà été le cas.

Pour t'aider, si besoin, j'ai trouvé cette chaîne YouTube consacrée à l'art-thérapie, et notamment une vidéo pour les nuls en dessin.





## Fiche d'exo 5

### LA VISUALISATION

#### C'EST QUOI ?

Pour choisir le dernier outil de ta guérison psychologique, j'ai emprunté un concept au domaine sportif : celui de **visualisation**.



C'est l'Institut des neurosciences, de la santé mentale et des toxicomanies de l'Université McGill qui s'est particulièrement intéressé à la question. La visualisation permettrait d'augmenter les performances des participants lors d'une épreuve. Pourquoi ? Parce que **le cerveau ne distingue pas les expériences imaginées des expériences réelles**. Alors avec la visualisation, tu peux augmenter le stock d'images positives en ta mémoire. Tu t'implantes ainsi l'idée d'être déjà parvenu.e à te soigner. Comme pour le sportif, ce n'est pas le simple fait de visualiser une victoire qui te permettra de l'obtenir. Seule, la visualisation ne fait rien. Mais **en l'utilisant en complément de ta guérison, tu peux augmenter tes chances de voir des résultats**.

#### LA MÉTHODE ?

C'est un exercice assez rapide, 5 à 10 minutes suffisent pour qu'il soit efficace. Tu peux l'accomplir au réveil ou au coucher à la suite des affirmations. **Tu peux aussi le pratiquer simplement avant toute tentative d'insertion**. Comment visualiser ? Pour tromper ton cerveau, **il faut que l'image que tu choisses de créer soit le plus proche possible de la réalité**. Tu dois ainsi mobiliser tes cinq sens. Ferme les yeux et pense à ce que tu touches, sens, goûtes, entends, vois autour de toi.

Il y a plusieurs thèmes de visualisation possibles. Tu peux t'imaginer déjà soigné.e, que ferais-tu libéré.e du vaginisme ? Tu peux t'imaginer pendant un rapport sexuel, pendant une tentative d'insertion, chez la gynéco, face à un tampon... **A chaque fois concentre-toi sur les sensations positives que ton corps ressentirait**. Tu n'as pas à t'inquiéter si tu observes une certaine forme de réticence, une sensation de malaise face à ces images, c'est une réaction normale de défense. Plus tu visualises, plus il y a de chances que ces réticences s'estompent.



Je te l'ai déjà conseillé, le podcast *Mon cul, Ma Psy et Moi* est vraiment top pour t'accompagner dans cet exercice. Le speech ? Entrer dans l'intimité d'une consultation de psycho-thérapie. La patiente souffre d'une forme de vaginisme, et l'un des épisodes est consacré à la visualisation.





## SE RELAXER : SOPHROLOGIE, MEDITATION GUIDEE.



Lorsque tu parles de vaginisme à tes proches ou à ta gynéco, on te répond souvent de te détendre ou pire de lâcher prise. C'est un conseil sexo ultra répandu qui ne signifie pas grand-chose. **Se détendre ne soigne pas du vaginisme, ça permet simplement de faciliter la guérison.** Un exemple pour l'illustrer : pour insérer un dilatateur il faut être détendu, l'acte d'être détendu en lui-même ne produit pas de résultat. Cette première fiche d'exercice est donc un **répertoire de techniques pour détendre le corps (mais aussi l'esprit) qui te servira pour réaliser, par la suite, tous les exos proposés.**

### 1 LA MEDITATION

On conseille souvent la méditation pour se détendre. Ça peut être une solution efficace, en particulier avant les tentatives d'insertion en solo. Si je devais te conseiller une méditation, je choisirais celle du body scan, qui consiste à se concentrer sur les ressentis de chaque partie de ton corps. Elle permet de se reconnecter à soi et de faire le point sur ce qui va et ce qui ne va pas. Il y a aussi des méditations spéciales douleurs pendant les rapports accessibles sur youtube, cependant les meilleures sont en anglais.

### LA RESPIRATION VENTRALE

2

Pour moi, l'exercice qui est le plus efficace pour te détendre c'est la respiration ventrale. Elle consiste à gonfler le ventre plutôt que les poumons. Elle permet de détendre immédiatement le plancher pelvien, n'hésite pas à tester pour observer la sensation. On conseille souvent d'imaginer de l'air entrer et sortir de ton vagin, et le vagin lui-même se gonfler et se dégonfler, pour accentuer le mouvement. Lors d'un rapport sexuel ou chez la gynéco, dès que tu sens une situation inconfortable, tu peux faire une pause et effectuer trois respirations ventrales. Pour les rapports sexuels, je te conseille de régulièrement (c'est-à-dire à chaque fois qu'un pallier se prépare à être passé) le refaire pour maintenir la sensation de détente.

### 3 LA SOPHROLOGIE

Si tu as fait beaucoup d'anxiété avant/après un rapport, la sophrologie peut aussi grandement t'aider. Je t'ai également fait une sélection de vidéos, n'hésite pas à les utiliser quand tu te sens mal.



@Ceiba Tree Healing - Cynthia Piscopo



@Instantpresentparolivia



@Doctissimo



## APPRENDRE A CONNAÎTRE SON CORPS.

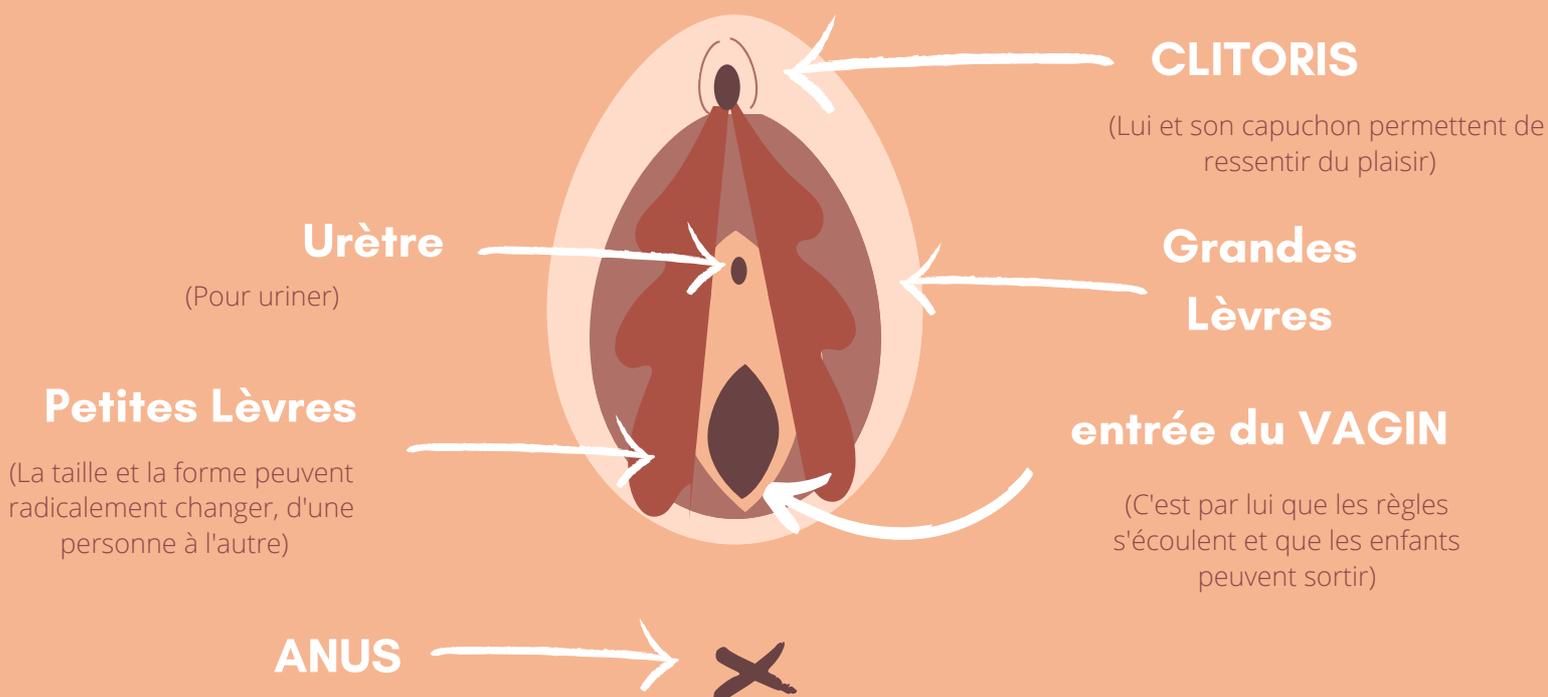
### POURQUOI ?

**Une des causes majeures du vaginisme, c'est la mauvaise connaissance de sa propre intimité.** La peur de regarder ce qui se passe en bas, la gêne à l'idée d'y toucher voire même le dégoût d'en parler, il y a de nombreuses raisons qui poussent les personnes munies d'un vagin à en ignorer complètement l'existence. Alors pour guérir, il faut commencer par là : regarder, apprendre, toucher, comprendre.

### COMMENT ?

Si tu as le sentiment de ne pas avoir de trou, alors cette fiche d'exercice peut grandement t'aider. Le but est d'**apprendre à identifier chaque partie de son corps**. Ce que je te conseille c'est de te poser devant un miroir et de localiser chaque zone : clitoris, urètre, grandes lèvres, petites lèvres, entrée du vagin... Mais aussi de les toucher. **Les zones avec lesquelles tu as le plus d'inconfort sont souvent celles qui te causeront des dyspareunies.**

S'arrêter à la partie superficielle de ton corps ne suffit cependant pas. Dans un second temps, consulte un schéma des muscles du plancher pelvien. A toi de les toucher pour sentir leurs contractions. La méthode est simple : **Plus tu parviens à sentir ces muscles, plus tu es en mesure de les relâcher et donc de réaliser une pénétration sans douleurs.**



## Fiche d'exo 3

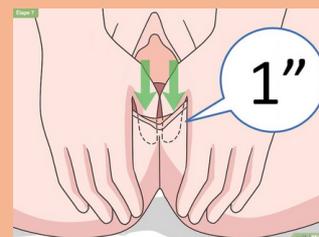


# LE MASSAGE.

Le massage est une des **méthodes de guérison les plus sécurisantes pour ton corps**. Il permet de décentrer la pénétration et de détendre ton corps durablement. **Tu réapprends à toucher ton corps**, à sentir un contact en dehors d'un cadre sexuel.

Il existe deux types de massage : les massages vulvaires et ceux du périnée. Ceux du périnée sont souvent conseillés juste avant l'accouchement et après pour assouplir et cicatriser les tissus impactés. Ils sont pénétratifs, c'est-à-dire, que tu es cens.e toucher ton périnée en passant directement par l'intérieur de ton vagin (cf. l'illustration de Wikihow). Souvent impossible pour les personnes vaginiques, **ils sont à considérer comme un objectif vers lequel tendre**. Pour débiter, tu peux réaliser ce massage en stimulant le périnée de l'extérieur comme lors d'un massage vulvaire et progressivement (au bout d'une dizaine de massages au moins) tenter d'introduire un doigt ou deux. Le massage peut se pratiquer seul ou à deux (avec une kiné ou ton.ta partenaire).

## Pourquoi ?



On conseille souvent de pratiquer le massage après un bain chaud pour s'assurer d'être dans un état de détente physique. Je le déconseille cependant aux personnes sujettes aux mycoses/vaginoses pour qui les bains chauds peuvent être un facteur aggravant. Comme la détente mentale est aussi importante, **le massage peut être pratiqué en parallèle des exercices de sophrologie et de méditation présentés en fiche 1**. Quelques rappels : pense à te laver les mains avant et après, et à couper ou arrondir tes ongles pour éviter de te faire mal. Tu peux utiliser des huiles conçues spécialement pour le massage (souvent assez coûteuses) ou des huiles naturelles brutes comme l'huile de coco. Attention cependant, il ne faut pas choisir un produit qui nuise à ton PH, prends le temps d'observer comment ton corps réagit la première fois avant de recommencer.

## Comment ?



Sur le moment tu peux commencer par masser tes grandes lèvres, la partie la plus superficielle de ta vulve. Si tu as des difficultés à l'idée d'un simple contact, tu peux même commencer par le bas du ventre ou l'intérieur des cuisses afin de remonter progressivement vers la zone génitale. Le but sera ensuite de **masser la partie entourant l'entrée du vagin**. Pour la masser, je te propose de suivre trois mouvements : un **mouvement de haut en bas** (comme pour lisser quelque chose), un **mouvement de rotation** et un **mouvement de pression**. Lors de ta guérison, tu peux faire ce massage plusieurs fois par semaines ou par mois, pas plus de 10 minutes à chaque fois, et en particulier avant ou après les rapports sexuels. C'est un outil essentiel alors n'hésite pas à l'utiliser régulièrement.



## Fiche d'exo 4



# LES EXERCICES DE KEGEL, LE YOGA

Petit **rappel** : ce sont les muscles de ton périnée les responsables de ton blocage physique au moment de la pénétration.

## KEGEL ?

Si tu as déjà fait des recherches sur comment soigner ton vaginisme, tu as probablement déjà entendu parler des exercices de Kegel. Ils sont essentiels pour apprendre à **contracter et décontracter ton périnée**. Côté méthode, ils sont assez simples. Tu t'allonges ou tu t'assoies les jambes écartées face à un miroir (grossissant de préférence). Tu inspires profondément en gonflant le ventre et au moment d'expirer tu contractes les muscles de ton périnée. Pour te décrire la sensation c'est comme si tu te retenais de faire pipi. La première fois tu peux faire des séries de 5 répétitions en contractant tes muscles durant 5 secondes. Tu pourras ensuite progressivement monter le nombre de répétitions à 10 et maintenir les contractions jusqu'à 10 secondes. Plus tard, ces exercices seront un allié précieux : **Pendant toute tentative d'insertion, ils te serviront à sentir la contraction, et à pouvoir la relâcher à tout moment.**



## YOGA ?

J'ai récemment découvert des **positions de yoga destinées au périnée**. Car même si les exercices de Kegel sont importants, ils ne suffisent souvent pas à te décontracter durablement. Le yoga se révèle alors d'une grande aide pour celles et ceux qui souffrent. Pour te faciliter le travail, j'ai trouvé trois vidéos YouTube que tu peux réaliser chez toi (elles servent à remplacer les séances de kiné souvent très coûteuses). N'hésite pas à les tester toutes, et à refaire celle qui te conviens le mieux dès que tu en ressens le besoin. Comme toujours, **plus tu es régulière plus tu as de chances de voir des résultats.**



@InspireYourBody



@Yoga Fire By Jo



@Petit Bouddha



17



## Fiche d'exo 5



# L'INSERTION : DILATATEURS, OEUF DE YONI, BOULES DE GEISHA, SEXTOY

Les exercices les plus attendus et potentiellement les plus difficiles sont ceux d'insertion. Je pense que si je n'ai jamais été à l'aise avec les dilatateurs, c'est aussi parce qu'on me les a conseillés sans me donner beaucoup d'indications. Ici ces exercices sont conclusifs, **tu peux donc les aborder en ayant fait tout un travail psychologique et physique en amont.**

## QUOI INSERER ?

Tu peux insérer différents objets : doigts, dilatateurs, boules de geisha, œufs de yoni, sextoys. On conseille généralement de commencer la première fois avec quelque chose de très petit (comme un coton tige) **pour que tu puisses sentir qu'entrer est possible.** Le principe d'insertion lui-même change peu entre les différents objets mais il faut noter que les objectifs ne sont pas identiques : les boules de geisha et œufs de yoni viennent travailler les muscles du périnée (apprendre à contracter/décontracter), tandis que les dilatateurs travaillent exclusivement sur la décontraction. Les sextoys (surtout s'ils sont vibrants) ont l'avantage de stimuler tes capteurs. **Tu peux ainsi ressentir du plaisir pendant les exercices, ce qui facilite la détente et la lubrification.** Ce que je te conseillerais, c'est de combiner le vibro (pour le clitoris) et un autre objet pour l'insertion.

## COMMENT INSERER ?

Le lubrifiant est un allié de taille pour réaliser cette fiche d'exercice. N'hésite pas à le tester avant toute tentative pour voir si la composition du produit ne te gêne pas. **Pour les douleurs, les lubrifiants que je peux te conseiller sont le mucogyne (disponible en pharmacie) et le lubran (disponible sur internet).** Applique-le généreusement avant toute tentative d'insertion.

Pour t'aider dans l'insertion, voici ce que tu pourrais faire. Tu t'installes confortablement dans ton lit, sur un coussin ou dans ton bain. Tu commences par faire une **position de yoga** qui peut t'aider à relâcher, en parallèle tu peux écouter une méditation, faire un exercice de **visualisation** ou même **d'affirmation**. Une fois détendue, tu prends un miroir et tu commences les **exercices de Kegel**. Au moment où tu vois ton vagin s'ouvrir tu peux approcher l'objet que tu vas insérer. Prends une grande inspiration par le ventre dès que tu sens tes muscles se crispier. Pour insérer, tu peux commencer par toucher l'entrée. **N'hésite pas à incliner l'objet pour qu'il suive la forme de ton corps** (c'est vers le haut que c'est le plus simple en général). Si la première insertion est difficile voire impossible, ne perds pas espoir, c'est un travail qui demande du temps et de l'entraînement. **Pas besoin de dépasser les 15 minutes d'insertion**, car la lubrification peut progressivement s'estomper et l'exercice n'a pas à devenir douloureux. A la fin, tu peux appliquer une crème hydratante conçue spécialement pour la vulve, comme le mucogyne, qui permettra de détendre la zone.

(Dans cette fiche d'exercice je te propose de réaliser une insertion en solo mais si tu as envie d'être accompagné.e par ton ou ta partenaire, je te renvoie vers un article de la rubrique Conseils sur le sujet.)





## POUR ALLER PLUS LOIN

### LE PLANNING FAMILIAL



Financièrement, le planning familial est l'outil de le plus accessible. **Tu peux y consulter des gynécologues, des sages-femmes, des bénévoles gratuitement.** Si tu n'en trouves pas à côté de chez toi, pas de soucis, tu peux les contacter à distance grâce à leur ligne téléphonique : **0 800 08 11 11.**



### LES SPECIALISTES



Pour soigner ton vaginisme, il existe de nombreux spécialistes qui peuvent t'accompagner dans ta guérison : kinésithérapeutes, sexologues, sexothérapeutes, psychologues, psychothérapeutes... ainsi que d'autres méthodes plus originales comme les injections de Botox ou encore l'hypnose. Souvent chacun d'eux n'est spécialisé que dans une partie de la guérison (physique ou psychologique). **Si tu es étudiant.e, tu peux bénéficier d'un suivi de 8 séances gratuites** avec un.e psychologue, c'est un dispositif mis en place par l'Etat et accessible grâce au site *Santé Psy Etudiant*.

### LES CLES DE VENUS



On l'oublie souvent mais le vaginisme et plus largement les dyspareunies ont leur association : **Les clés de Vénus.** Si l'adhésion est payante, tu peux néanmoins accéder à certain nombre de ressources gratuites, notamment leur **annuaire de spécialistes liés aux douleurs vulvaires et sexuelles** (sexologues, sexothérapeutes, gynéco, kiné...). C'est un essentiel si tu souhaites être bien suivie. Il existe aussi **l'annuaire de Gyn&co qui regroupe les gynécologues féministes** proches de chez toi. PS : ces deux annuaires sont participatifs.





# Journal d'une vaginique

MAELLE BIZET SABLE

## LE MOT DE LA FIN

Je pense que pour guérir du vaginisme, l'essentiel n'est pas de rentrer le dernier modèle de dilataateur mais plutôt de **réinventer sa sexualité**. C'est une occasion de comprendre ce qui dans notre parcours a pêché et de pouvoir y remédier. C'est pour ça que si le premier Ebook concluait sur des comptes spécialisés dans le vaginisme, j'ai envie aujourd'hui de vous conseiller un spectre plus large. Que ce soit sur Instagram, Tiktok ou Youtube, **de nouvelles voix parlent de sexualités et participent à façonner de nouveaux imaginaires.**

(Mention spéciale pour Mashasexplique et Camille Aumont Carnel qui ont, toutes les deux, fait du vaginisme et en sont sorties.)

Les comptes **@Wicul\_ et @Mashasexplique**, deux créatrices sexo hyper positives.



La chaîne Youtube de **Nina Luka**, psychologue spécialisée dans les sujets liés à l'amour et aux sexualités !



Le vaginisme peut parfois être confondu avec l'asexualité, qui n'est pas un trouble mais une orientation sexuelle, si c'est ton cas je te recommande **@Anna\_inparis** sur Tiktok

La thérapeute **Myriam Braiki**, aka **@sex\_actualité**, parce que c'est important de suivre des professionnel.le.s dans ce domaine.

Pour les plus jeunes d'entre vous, je conseille le livre d'éducation sexuelle de Camille, et plus généralement tout son contenu aka **@jemenbatsleclito** sur les RS

BONNE CHANCE POUR TA GUÉRISON  
et à bientôt sur

<https://www.journaldunevaginique.com>