Douleur génitale chez la femme

Rédaction le 16 septembre 2020.

Dernière mise à jour le 16 septembre 2020

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/douleur-vaginale-vulvodynie

Les douleurs génitales, qu'est-ce que c'est ?

En cas de douleur au niveau de la vulve, on parle de vulvodynie.

La vulve regroupe les parties qui sont visibles à l'extérieur du corps :

- le pubis (la partie triangulaire en bas du ventre) ;
- les grandes lèvres ;
- les petites lèvres ;
- le clitoris ;
- la sortie de l'urètre (d'où sort l'urine) ;
- l'entrée du vagin.

La vulvodynie peut causer des problèmes physiques, psychologiques, sexuels et relationnels.

En cas de douleur uniquement pendant les rapports sexuels, on parle de dyspareunie.

Dans certaines cultures, il existe des rituels qui peuvent modifier ou endommager les organes génitaux : on parle de « mutilations génitales féminines ». Ces mutilations peuvent causer des douleurs et d'autres problèmes intimes.

A quelle fréquence ?

3 personnes sur 20 ressentiraient des douleurs de longue durée ou une sensation de brûlure au niveau de la vulve à un moment donné de leur vie. Cette douleur reste présente pendant plusieurs mois.

Comment reconnaître la vulvodynie ?

C'est une douleur difficile à localiser. Elle peut lancer (irradier) vers l'anus, le bas du dos et les cuisses. Il est possible que vous ayez mal à un endroit bien précis, surtout quand vous touchez cet endroit.

Il se peut que la vulve fasse mal en permanence. La douleur peut être très intense au point que vous ne supportez plus le contact ou les vêtements moulants. La douleur peut devenir plus forte le soir.

Les rapports sexuels peuvent être douloureux. Cette douleur peut se limiter à l'entrée du vagin. Mais une douleur interne plus profonde est également possible.

Comment est posé le diagnostic de vulvodynie ?

En général, il n'est pas nécessaire d'examiner l'intérieur du vagin pour poser le diagnostic. Vous pouvez donc éviter ou reporter ce type d'examen si cela vous fait trop mal.

Si vous êtes d'accord, votre médecin réalise un examen gynécologique. Il ou elle :

- Cherche si la douleur est présente à un endroit précis.
- Examine si une autre maladie peut provoquer de la douleur, par exemple, une maladie de la peau au niveau des organes génitaux.

Que pouvez-vous faire ?

Si vous souffrez de vulvodynie, parlez-en à un o une médecin, même si c'est difficile. Une douleur en permanence à cet endroit peut avoir une influence importante sur vos relations et sur votre humeur.

En attendant :

- ne lavez pas votre vulve plus d'une fois par jour ;
- n'utilisez pas de savon. L'eau seule suffit ;
- vous pouvez soulager la douleur en utilisant une huile pour les parties « intimes », que vous pouvez acheter en pharmacie ;
- portez de préférence des vêtements larges ;
- évitez de porter des sous-vêtements pendant la nuit ;

- si besoin, utilisez un peu de lubrifiant pour faciliter vos rapports sexuels ;
- parlez-en aussi avec votre ou vos partenaire(s) pour que tout le monde puisse s'adapter à cette situation.

Que peut faire votre médecin ?

Le traitement dépend du type de douleur que vous avez. Votre médecin peut par exemple :

- vous conseiller d'arrêter ou de changer de pilule contraceptive ;
- soigner une infection vaginale si elle est présente ;
- vous conseiller d'aller chez un ou une kinésithérapeute pour pratiquer des exercices qui vont vous aider à détendre les muscles du plancher pelvien ;
- vous prescrire des médicaments contre la dépression, efficaces dans ces situations.

Dans des cas exceptionnels, il est possible d'opérer et d'enlever la zone qui est douloureuse.

Si vous avez subi des opérations ou des traumatismes génitaux dans votre enfance (mutilations génitales féminines), vous pouvez en parler avec votre médecin. Il ou elle peut vous donner des adresses de centres spécialisés dans leur traitement, si vous le souhaitez.

Les améliorations peuvent prendre du temps à se faire sentir. Il est important de vous fixer des objectifs réalistes à atteindre. Et si cela est possible, prenez le temps d'en parler avec votre ou vos partenaire(s).

Rédaction le 16 septembre 2020.

Dernière mise à jour le 16 septembre 2020

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/douleur-vaginale-vulvodynie

Liens Utiles

- Services de Santé Mentale
  https://pro.guidesocial.be/associations/
- ONE
  https://www.one.be/public/
- Centres de planning familial agréés en Wallonie et à Bruxelles
  https://www.monplanningfamilial.be/carte-des-centres

Sources

- Guide de pratique clinique étranger
  https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm01069