



Instructions pour une dilatation sans douleur de l'entrée vaginale

Il n'est pas rare que le lichen scléreux affecte la vie sexuelle.

En cas de déchirures répétées et de plaies après les rapports sexuels et en cas d'atrophie (rétrécissement) de la peau (en raison d'une diminution de l'élasticité de la peau), une dilatation en douceur et régulière de l'entrée vaginale, à l'aide de dilatateurs, peut apporter du soulagement. Grâce à la [dilatation vaginale](#) de nombreuses femmes ont pu retrouver une vie sexuelle sans douleur, sans déchirure et ont retrouvé le chemin du plaisir.

[Avant de se soumettre à une opération](#), l'Association conseille à toutes les patientes touchées par le LS ou maladies apparentées d'essayer les dilatateurs vaginaux, ce qui permettra parfois d'éviter l'opération. **Attention** : [après l'opération une dilatation régulière et la thérapie à la cortisone continueront à faire partie du traitement.](#)

Il existe différents types de dilatateurs vaginaux, des plus souples aux plus rigides. [Pour les femmes atteintes de LS, les plus souples sont recommandés.](#) Pour les dilatateurs courants (p. ex. Vagiwell ou Amielle), au cas où les grandes tailles seraient, pour certaines femmes, trop étroites, il existe sur le marché des dilatateurs plus grands. (par ex. Vagiwell tailles 5LS et 6, Amielle comfort). Ceux-ci ne font pas partie des kits en vente. Ces dilatateurs sont également en vente en pharmacies. et sur Internet.

Dans *Espace membres, informations utiles* tu trouveras plus de précisions sur les dilatateurs. Le cas échéant, renseigne-toi auprès du groupe d'échanges de ta région ou lors d'une visioconférence pour obtenir plus d'informations.

Vagiwell-set



Amielle



Les pages suivantes présentent quelques points importants à prendre en compte pour la dilatation de l'entrée vaginale :

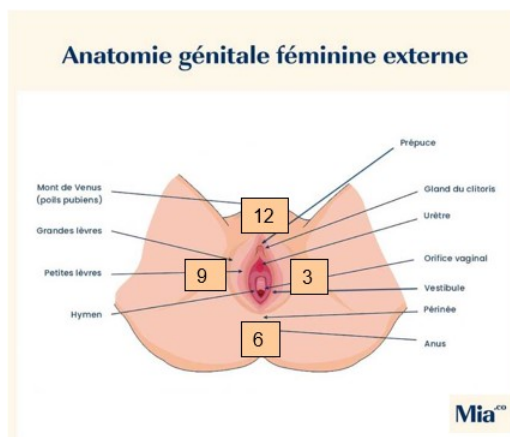
Conditions préalables et préparation

- Tu ne devrais utiliser les dilateurs que si tu le souhaites vraiment pour toi. **Faire seulement plaisir à son partenaire n'est pas une bonne indication.** Il existe toutefois des situations médicales qui nécessitent une dilatation, par ex. lorsque le médecin a constaté un rétrécissement important de l'orifice du vagin et que l'introduction du spéculum n'est donc plus possible pour un frottis de dépistage du cancer.
- Au début, tu devrais faire des dilatations quotidiennes, ce qui prend environ une demi-heure. Mais cela deviendra de plus en plus rapide et ne te prendra plus tard que quelques minutes. L'expérience montre que les premiers résultats apparaissent assez rapidement chez beaucoup de personnes touchées. Toutefois la dilatation est un processus à long terme, il faut de la patience. Aussi rapidement que la peau peut se dilater et devenir plus élastique, aussi vite elle peut se durcir à nouveau en cas d'arrêt des dilatations.
- Prends ton temps et fait le dans le calme. La dilatation est un moment très personnel et intime. Organise-toi de manière à ce que personne ne te dérange. Associe mentalement ce moment à quelque chose de beau. Prends le temps.
- Si tu es (trop) contractée au niveau du plancher pelvien, il peut être utile de commencer à faire des exercices de relaxation avant la dilatation ou en parallèle. Tu trouveras dans *Espace membres sous physiothérapie / kinésithérapie* des exercices de relaxation du plancher pelvien.
- Des physiothérapeutes / kinésithérapeutes spécialement formé.e.s peuvent également, au moyen d'une technique de massage intravaginal détendre les tissus fortement durcis, ce qui peut contribuer à que la peau de la vulve soit à nouveau mieux irriguée. Cela améliore également l'absorption de la pommade à la cortisone.

Étirer - dilater - comment faire ?

- Tu peux étirer l'entrée vaginale en position couchée, sur le dos ou sur le côté, ou encore en position assise contre un bord de chaise ou le rebord des toilettes, de manière à ce que la zone intime soit libre. Toute autre position est bien sûr possible, l'essentiel étant de se sentir à l'aise.
- L'expérience montre qu'il est également possible de faire ces exercices avec les doigts, ou des vibromasseurs ou d'autres accessoires achetés dans un sex-shop.

- Humidifie l'entrée du vagin et le dilatateur avec un gel lubrifiant à l'eau. Dans *Espace membres* sous *Informations utiles* tu trouveras quelques suggestions de lubrifiants. **Attention ! Les dilatateurs en silicone ne supportent pas les lubrifiants à base de silicone, ceux-ci attaquent leur surface.**
- **L'étirement ne doit pas être douloureux ni provoquer de saignements**, mais il faut exercer une certaine pression pour obtenir un résultat. Si tu es très sensible, tu peux appliquer localement une crème anesthésiante légère avant la dilatation (p. ex. Emla).
- Au début, avant d'introduire le dilatateur, écarte les lèvres vulvaires et ouvre doucement l'entrée du vagin avec deux doigts écartés (signe de paix) ; masse légèrement la muqueuse de l'entrée vaginale en étirant vers l'extérieur avec les doigts. Cela augmente la flexibilité de l'entrée du vagin et favorise l'irrigation sanguine de l'ensemble du plancher pelvien, ce qui est tout aussi important que la dilatation proprement dite.
- Utilise ensuite le dilatateur de la même manière. Commence à masser doucement l'entrée du vagin avec le dilatateur, en massant les tissus vers l'extérieur avec de légers mouvements circulaires ou une légère pression. Ne l'introduis que de quelques cm dans le vagin. Laisse-le reposer quelques minutes et envoie consciemment ta respiration à cet endroit.
- Commence ensuite à effectuer des mouvements circulaires (ne pas faire tourner le dilatateur sur son axe, il peut rester stable dans la main).
- **Il ne s'agit pas de faire entrer et sortir le dilatateur.** Si tu dilates en forçant, tu n'obtiendras rien de positif, au contraire, cela peut renforcer les tensions du plancher pelvien. Les zones durcies doivent d'abord être massées en douceur. Il est utile de bien diriger sa respiration dans ces zones.
- Représente-toi la vulve comme une horloge, 12 heures est près du pubis, 6 heures près de l'anus. Les étirements se font entre 3 et 9 heures en douceur, sans jamais exercer de pression vers le haut (12 h) pour ne pas appuyer sur l'urètre et l'os du pubis, cela pourrait engendrer des blessures. De même, entre 5 et 7 heures, il faut y aller avec douceur et ne pas exercer trop de pression, la peau à 6 heures (à la sortie du vagin vers le périnée) est très sensible à la déchirure chez de nombreuses femmes atteintes de LS



- Les premiers résultats escomptés sont observés individuellement et différemment, il faut de la patience. Celles qui arrêtent doivent s'attendre à une régression rapide. Pour que les étirements soient durables, ils doivent être pratiqués de manière très régulière, cohérente et systématique (avec le temps comme le brossage des dents).

L'Association a recueilli quelques témoignages de femmes qui, grâce à la dilatation de l'entrée vaginale, ont pu à nouveau avoir des rapports sexuels sans douleurs et une vie sexuelle épanouie.

Janvier 2022