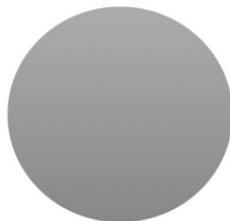


JE GUÉRIS DU VAGINISME,

c'est parti

**Mame Ndanty
Badiane**

Préface du D^r Philippe Brenot



JouVence

« Grâce au programme, j'ai pu faire le lien avec mes blessures, sur mon éducation et mes fausses croyances. J'ai eu les clés pour apprendre à pardonner et accepter mes expériences douloureuses, ce qui n'a pas été facile, mais j'y travaille toujours et je suis fière de moi. »

Fanny, ex-participante au programme et anciennement accompagnatrice.

« Le programme m'a aidée à guérir du vaginisme et il m'a permis de mettre en place des changements positifs dans ma vie. »

Kawtar, ex-participante au programme et désormais accompagnatrice.

*« Enfin de vraies réponses !
Un livre indispensable pour guérir du vaginisme,
grandir en tant que personne
et se révéler en tant que femme. »*

Véronique, créatrice du podcast Plume & Entreprise.

AVERTISSEMENT



Ce livre a pour but de partager des informations sur le vaginisme. Les outils qui constituent cette méthode sont destinés à montrer qu'il est possible de guérir durablement de ce trouble sexuel. Le parcours de guérison de l'auteure et, par la suite, ses consultations auprès de femmes souffrant de vaginisme lui ont permis de développer ces outils qu'elle partage aujourd'hui avec vous.

Ils ne constituent en aucun cas un avis médical. Si vous posez des questions ou que vous souhaitez un conseil personnalisé, consultez un professionnel de santé.

Sommaire

À propos de l'auteur	6
Préface du D ^r Philippe Brenot	7
Introduction	9
Autodiagnostic	12

PREMIÈRE PARTIE

Comprendre et diagnostiquer le vaginisme

Chapitre 1 ■ Le vaginisme, c'est quoi ?	16
Chapitre 2 ■ Les causes du vaginisme	22
Chapitre 3 ■ Le diagnostic	30
Chapitre 4 ■ Vivre avec le vaginisme	43

DEUXIÈME PARTIE

Ma méthode pour guérir du vaginisme

Chapitre 5 ■ La compréhension holistique	50
Chapitre 6 ■ Les exercices psychologiques	68
Chapitre 7 ■ Les exercices pratiques	80
Chapitre 8 ■ Une prise en charge pluridisciplinaire	96
Chapitre 9 ■ La vie sexuelle	103
Chapitre 10 ■ L'harmonie du couple	111
Chapitre 11 ■ La maternité	114
Chapitre 12 ■ L'épanouissement professionnel	120
Conclusion	123
Pour aller plus loin	124
Notes	125

À propos de l'auteure

Mame Ndanty Badiane est thérapeute, entrepreneure, coach, formatrice et conférencière. Elle a souffert de vaginisme en 2014 et, une fois guérie, elle a décidé de se former au coaching. Diplômée de l'école française de coaching, elle accompagne ses patientes sur le chemin de la guérison du vaginisme. Elle a créé une méthode holistique qui a permis à plusieurs centaines de femmes à travers le monde de s'en sortir. Son approche globale allie un travail sur le corps, l'esprit, les émotions et l'âme. Passionnée par l'humain, elle aime voir les femmes rayonner, être heureuses et épanouies dans leur vie. Avec cette méthode, elle aide les femmes qui souffrent de vaginisme à guérir et à avoir une sexualité épanouie. Son traitement consiste à être à l'écoute des messages contenus dans les maux du corps et à ne pas fuir la douleur, mais à l'accueillir et à regarder ce qu'elle vient porter à la conscience.

Sites Internet de l'auteure :

www.jeguerisduvaginisme.com

mamendantybadiane.com

Son compte Instagram : **[@mamendanty](https://www.instagram.com/mamendanty)**

Son blog : **jeguerisduvaginisme.com**

Sa chaîne Youtube :

www.youtube.com/channel/UC6c_luJuQMpmn3Eo8tFAjOQ

Pour devenir accompagnatrice en guérison du vaginisme :

<https://jeguerisduvaginisme.com/ecole/>

Préface

Vaginisme, le terme est lourd de sens. On y entend à la fois le mot vagin et le suffixe -isme qui signe l'idée de maladie. Une maladie du vagin ? Une maladie au cœur du plaisir et de la procréation ? Une maladie là où se déroule l'acte le plus profond (faire un enfant) et le plus intime (l'amour).

Si l'on se projette au début de l'humanité, le vaginisme est avant tout un puissant réflexe de défense contre une intrusion intime non désirée, non comprise, non expliquée... c'est-à-dire dans l'absolu contre le viol ! Paradoxe : il s'exprime avec le partenaire le plus intime, le mari, l'homme aimé ! Est-ce une maladie, une façon d'être, une attitude... ? C'est toute la complexité de ce symptôme si fréquent – incompréhensible et inacceptable, en milieu traditionnel.

Autrefois – c'est-à-dire il n'y a pas si longtemps –, on demandait d'abord conseil à son médecin. Mais les médecins sont peu formés à la sexologie et comprennent mal les symptômes complexes qui mêlent le corps et l'esprit, la psychologie et la tradition... Les temps changent, aujourd'hui les forums de patients, les témoignages en ligne, les blogs informatifs se multiplient, permettant toutes sortes d'informations sur la santé, la maladie, les troubles médicaux... Et depuis quelques années, le témoignage a conquis ses lettres de noblesse : je témoigne de ce que j'ai vécu et, à travers mon témoignage, vous savez que je peux mieux vous comprendre parce que je l'ai vécu et que j'en ai guéri. Je peux alors vous transmettre mon expérience pour vous aider à dépasser vos difficultés.

JE GUÉRIS DU VAGINISME

J'ai connu Mame Ndanty Badiane il y a quelques années dans un congrès de sexologie au Maroc où pouvaient s'exprimer médecins, psychologues, sexologues et praticiens alternatifs non-médecins dans ce domaine très particulier de la sexologie. En effet, la sexologie relève aussi bien de la médecine organique que de la psychologie relationnelle, ou encore de la sociologie et de l'anthropologie ; témoignant ainsi de la complexité de l'humain. L'expérience et le vécu de Mame lui ont permis de dépasser ce symptôme relationnel complexe, le vaginisme, pour accompagner aujourd'hui les femmes en difficulté vers la libération d'elles-mêmes.

Cette expérience, au carrefour des cultures, du vécu et des connaissances, est aujourd'hui consignée dans ce livre qui est une synthèse utile et intelligente pour permettre à de nombreuses femmes – qui n'osent pas en parler à un médecin, à un psychologue ou à un sexologue – de dépasser un trouble qui est à la marge de la médecine et de la psychologie relationnelle. Toutes les aides intelligentes et compétentes sont les bienvenues dans l'accompagnement des personnes en difficulté pour retrouver leur liberté.

Philippe Brenot

Psychiatre et anthropologue, directeur
des enseignements de sexologie à l'université de Paris.

Introduction

Avoir des relations sexuelles avec son partenaire semble être un acte « naturel », à tel point que nous n'imaginons pas forcément qu'il puisse en être autrement. Et pourtant, une femme sur cent serait atteinte de vaginisme, un trouble sexuel qui rend la pénétration impossible.

J'ai entendu ce mot pour la première fois chez le généraliste à qui je racontais que je n'arrivais pas à faire l'amour avec mon mari.

À l'époque, je suis mariée depuis plusieurs mois et je suis toujours vierge. Après une nuit de noces catastrophique et de multiples tentatives, le constat est sans appel : mon vagin est bloqué. Mon sexe est comme un mur infranchissable qui empêche toute pénétration. Les préliminaires se passent bien, mais dès que mon mari veut aller plus loin, j'ai mal et je le repousse.

Lorsque le médecin parle de vaginisme, je me précipite sur les moteurs de recherche. Et là, c'est l'horreur. Si je crois ce que je lis, je n'aurai jamais de relations sexuelles. Jamais d'enfants non plus... Ma vie est fichue.

Mon premier réflexe est de refuser la réalité. Le mot « trouble sexuel » me fait peur. Je suis dans le déni le plus total, mais j'en parle tout de même à mon mari. Lui non plus n'y croit pas.

Mais, après quelques mois, je finis par me rendre à l'évidence. Le vaginisme devient une obsession. Je ne pense à rien d'autre et je passe mon temps à chercher des informations.

STOP ! Il est temps de réagir et de mettre mon énergie au service de ma guérison.

JE GUÉRIS DU VAGINISME

Je prends rendez-vous avec un sexologue et lui explique ma situation. Pour toute réponse, il me demande ce que j'aime dans la vie. C'est la première fois que l'on me pose cette question et je ne sais pas quoi dire. Jusqu'ici, je n'ai vécu que pour le travail. La notion de plaisir m'est complètement étrangère.

Avec lui, j'apprends à prendre le temps de vivre. Il me fait découvrir le développement personnel. Même si rien ne bouge encore sur le plan sexuel, c'est déjà une énorme avancée. De mon côté, j'explore les médecines douces, la gestion des émotions et ma spiritualité.

En solo, je commence à me reconnecter à mon vagin (en utilisant notamment des dilateurs accompagnés d'exercices de respiration). Je découvre aussi le yoga ! Ma vie se transforme : la femme que je suis en train de devenir n'a déjà plus rien à voir avec celle que j'étais auparavant.

Au bout de six mois, je me sens prête et je propose à mon mari d'essayer à nouveau. Il se passe alors quelque chose de magique. Je ne ressens presque pas de douleur et la peur s'est évanouie.

Je suis GUÉRIE !!!

L'histoire ne s'arrête pas là.

Cette épreuve m'a permis de découvrir les ressources que j'avais en moi. En réalité, ce vaginisme a été l'un de mes plus beaux cadeaux. Il m'a fait grandir et j'ai appris à me connaître. Il m'a donné une plus grande confiance dans la vie et en l'avenir.

Les rencontres, les échanges sur les réseaux sociaux m'ont fait prendre conscience que de nombreuses femmes souffraient de vaginisme sans oser en parler. Moi, j'étais passée de l'autre côté

du miroir, mais une petite voix me disait que ce n'était pas fini. Que je pouvais aider les autres en me formant au coaching.

Depuis 2017, j'aide les femmes à guérir du vaginisme. Je sais ce qu'elles vivent, car je suis passée par là !

Comment utiliser ce livre ?

Sur mon chemin de guérison, j'ai compris que le vaginisme nécessite une approche globale et une prise en charge physique et psychologique.

J'ai choisi de consacrer la première partie de ce livre à **la compréhension de ce trouble, à son diagnostic et à ses répercussions** sur la vie des femmes qui en souffrent.

La deuxième partie présente **ma méthode pour guérir rapidement et durablement, ainsi que les solutions à utiliser en complément de cette méthode.** Dans cette partie, je parlerai aussi de l'avenir pour vous montrer à quoi vous attendre une fois que vous serez guérie du vaginisme. Et cela va au-delà d'une vie sexuelle harmonieuse et sereine.

C'est parti !

Autodiagnostic

Souffrez-vous de vaginisme ? Pour le savoir, je vous propose de répondre aux questions/affirmations suivantes.

	OUI	NON
1. Ressentez-vous une gêne ou une douleur pendant les rapports sexuels ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Vous n'arrivez pas, ou très difficilement, à mettre un doigt dans votre vagin ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Avez-vous l'impression de ne pas avoir de vagin, ou qu'il s'agit d'une zone interdite ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Les consultations gynécologiques sont-elles difficiles, voire impossibles pour vous ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Avez-vous une peur bleue ou une très grande appréhension à la simple idée de la pénétration ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Avez-vous l'impression que votre vagin est trop petit et que le pénis de votre conjoint est trop gros ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Repoussez-vous sans le vouloir votre conjoint à chaque tentative de pénétration ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Vos cuisses se referment-elles seules à chaque tentative de pénétration ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	OUI	NON
9. N'avez-vous jamais réussi, ou très difficilement, à insérer un tampon ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Avez-vous l'impression d'avoir un mur à la place du vagin ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Total		

Si vous avez répondu oui à au moins deux de ces questions, il est fort probable que vous souffrez de vaginisme.

En effet, le **vaginisme** se traduit par une **contraction involontaire et inconsciente des muscles du périnée rendant très difficiles, voire impossibles, les pénétrations vaginales ou l'insertion d'un objet dans le vagin** [tampon, spéculum...].

Aussi, lorsqu'on souffre de vaginisme, on a souvent l'impression de buter contre un mur ou de ne pas avoir « de trou », car même avec le doigt, on a du mal à trouver l'entrée du vagin.

On a peur de la pénétration et rien qu'à l'idée d'essayer, on en tremble !

Si vous êtes dans ce cas, ce livre vous sera d'une très grande aide !