



## Douleur génitale chez la femme

🕒 paru le 16/09/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 28/07/2022

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### 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 visibles de l'organe génital de la femme :

- 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, les jeunes filles subissent des opérations qui peuvent modifier ou endommager leurs organes génitaux : on parle de « mutilations génitales féminines ». Ces mutilations peuvent causer des douleurs et d'autres problèmes intimes.

### Quelle est la fréquence de la vulvodynie ?

3 femmes sur 20 éprouveraient des douleurs de longue durée ou une sensation de brûlure au niveau de la vulve à un moment donné de leur vie. Cette douleur persiste 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 le diagnostic de vulvodynie est-il posé ?

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, avec votre accord, votre médecin réalise un examen gynécologique, il cherche si la douleur est présente à un endroit précis. Il examine aussi 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 médecin, même si c'est difficile. Une douleur en permanence à cet endroit peut avoir une influence importante sur votre relation 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 ;
- utilisez un peu de lubrifiant pour faciliter vos rapports sexuels ;
- parlez-en aussi avec votre partenaire pour qu'il s'adapte à cette situation.

### Que peut faire votre médecin ?

Le traitement dépend du type de douleur que vous avez. Le 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 kinésithérapeute pour pratiquer des exercices qui vont vous aider à détendre les muscles du plancher pelvien ;
- vous prescrire des médicaments contre la dépression.

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, vous pouvez en parler avec votre médecin. Il 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).

### En savoir plus ?

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Centres de planning familial agréés en Wallonie et à Bruxelles – LoveAttitude](#)
- [Services de Santé Mentale – Le guide social](#)
- [ONE – Office de la Naissance et de l'Enfance](#)

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Dyspareunie' \(2011\), mis à jour le 10.05.2016 et adapté au contexte belge le 28.05.2019 – ebpracticenet](#)