Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

SANTÉ INTIME · DOULEURS SEXUELLES

Douleurs pendant les rapports

Vaginisme, vulvodynie, douleur profonde : votre douleur est réelle et mérite d'être prise au sérieux. Des solutions existent.

VULVODYNIE
Douleur de la vulve depuis **au moins 3 mois**, sans cause identifiable. Au contact, à la pénétration ou spontanée ; parfois à l'entrée du vagin (vestibulodynie).

VAGINISME
Contraction **involontaire** des muscles du vagin, qui rend la pénétration difficile, voire impossible. Une difficulté sexuelle féminine parmi les plus fréquentes.

DOULEUR PROFONDE
Une douleur au fond du vagin pendant les rapports peut évoquer une **endométriose**, comme des règles très douloureuses.

Ce que nous recherchons, en douceur

Un examen doux de la vulve, du vagin et du périnée, pour chercher une cause : infection (mycoses, herpès), maladie de peau (lichen), sécheresse (ménopause, allaitement), cicatrice, atteinte d'un nerf. Parfois, une petite biopsie.

Les traitements, souvent associés

Une prise en charge à plusieurs : gynécologue, kinésithérapeute, sexologue, psychologue, spécialiste de la douleur

- **Soins de la vulve** : sous-vêtements 100 % coton, sans sous-vêtement la nuit ; savon doux, pas sur la vulve
- **Sexologie, psychologue** : accompagnement sexologique, thérapie cognitivo-comportementale
- **Médicaments** contre la douleur (famille des antidépresseurs ou des antiépileptiques), sur prescription
- **Kinésithérapie du périnée** (rééducation, biofeedback) pour détendre les muscles
- **Vaginisme** : désensibilisation progressive, thérapie sexuelle ; les études restent limitées
- **Chirurgie** (vestibulectomie) : seulement si douleur de l'entrée du vagin et échec des autres traitements

Consultez sans attendre si…

- Pertes inhabituelles, brûlures, vésicules ou plaies
- Plaques blanches ou démangeaisons de la vulve
- Douleur profonde avec des règles très douloureuses

Bon à savoir

L'amélioration prend souvent **des semaines à des mois** et n'est pas toujours complète. Évitez douches vaginales et produits parfumés sur la vulve.

Sources · ACOG, Committee Opinion 673, Persistent vulvar pain, *Obstet Gynecol* 2016, PMID 27548558 · Bornstein J et al., 2015 ISSVD, ISSWSH and IPPS consensus terminology of persistent vulvar pain and vulvodynia, *Obstet Gynecol* 2016, PMID 27008217 · Melnik T et al., Interventions for vaginismus, *Cochrane* 2012, PMID 23235583 · HAS-CNGOF, Prise en charge de l'endométriose, 2017.

107 avenue Victor Hugo, 75116 Paris · Centre Geoffroy Saint-Hilaire, 75005 Paris
docteurkadoch.com · Docteur Kadoch Olivier, Paris, France

Document d'information · nov. 2026.
Il ne remplace pas la consultation.