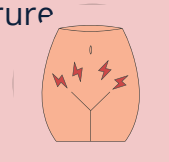


DYSPAREUNIES FEMININES

**Douleurs avant, pendant et après un rapport sexuel
avec ou sans pénétration**

SYMPTOMES

- Brûlure, tiraillement, irritation
- Sensation de coup de couteau à la pénétration/ de déchirure
- Douleur vulvaire ou vestibulaire au toucher
- Douleur profonde à la pénétration
- Saignement pendant ou après le rapport



QUESTIONS AU COMPTOIR

- Avant, pendant et/ou après les rapports sexuels ?
- Localisation : superficielle ou profonde ?
- Circonstance d'apparition des douleurs? situations aggravantes?
- Durée des symptômes ?
- Traitement en cours ?
- Leucorrhées ?
- Sécheresse vaginale ?



ORIENTATION VERS PRISE EN CHARGE PLURIDISCIPLINAIRE

- Gynécologue ou Dermatologue spécialisé : pose le diagnostic
- Sage-femme : pose le diagnostic +/- la rééducation périnéale
- Kinésithérapeute : assure la rééducation périnéale
- Psychologue : assure le suivi psychologique
- Sexologue : aide à retrouver une sexualité épanouie

CONSEILS ASSOCIÉS

- Port de sous-vêtements **100 % coton**
- Hydratation **quotidienne** (Mucogyne, Taïdo gel...)
- **Lubrification** à chaque rapport sexuel (Monasens, huile de coco...)
- **Massage externe et interne** sur les points douloureux avec une huile végétale (ex : amande douce, coco)
- Prise de **probiotiques** pour la flore intime
- **Micronutrition** : Magnésium, huile d'onagre et bourrache, huile d'argousier, oméga-3, vit. E, C et D, isoflavones.
- **Arrêter les pratiques douloureuses !!**

DYSPAREUNIES FÉMININES

Douleurs avant, pendant et après un rapport sexuel avec ou sans pénétration

ANNUAIRE DE PROFESSIONNEL DE SANTÉ



Périnée bien-aimée

- essentiellement composé de sage-femme et quelques kinésithérapeutes, médecins généralistes, gynécologue...
- <https://perinee-bien-aime.fr/annuaire-de-professionnel>



Les Clés de Vénus

- regroupe des professionnels de santé sensibilisés et formés aux dyspareunies
- rempli par les patientes ou par le professionnel lui-même
- <https://www.lesclesdevenus.org/directory-annuaire/>



Annuaire de l'Association Interdisciplinaire post-Universitaire de Sexologie (AIUS) :

- Regroupe des sexologues et des professionnels de santé formés en sexologie
- <https://aius.fr/carte-interactive/>



Site internet qui regroupe 10 annuaires santé

- Carte interactive réalisée par Claire Romsée, autrice du livre "Vaginisme et vulvodynies, enquête sur les maux intimes des femmes" disponible sur son compte instagram @c'est_pas_dans_ta_tete

SITE INTERNET UTILE

- Se former gratuitement sur **FormaSantéSexuelle.fr**
- Association qui accompagne les douleurs vulvaires chroniques <https://www.vulvae.io/>
- Site tenu par une kinésithérapeute pour traiter les troubles sexuels <https://www.lovetavulve.fr/>
- Sur la plateforme Instagram, les comptes de :
 - @sexcare.emma
 - @c'est_pas_dans_ta_tete
 - @vagiquoi
 - @exploratricedelintime