

La sécheresse vaginale : L'importance des préliminaires

Catégorie : Au féminin

Publié par [Webmaster](#) le 4/6/2006

Quand la femme est excitée, la paroi vaginale s'engorge de sang puis produit sa propre substance lubrifiante. Cette lubrification naturelle survient généralement en moins d'une minute, mais parfois en un peu plus de temps.

Si la lubrification est insuffisante, la pénétration risque d'être douloureuse et irritante, voire impossible.

La sécheresse vaginale peut être le signe d'un problème physique ou émotionnel, ou d'un manque de désir. Elle est aussi fréquente quand les préliminaires ont été bâclés. N'oubliez pas que la sécheresse vaginale est plus importante à certaines périodes du cycle menstruel. Elle touche une femme ménopausée sur cinq. Le taux d'estrogène baisse, provoquant une atrophie des parois vaginales, et par suite une diminution des sécrétions. Le vagin met donc plus de temps à se lubrifier. Si la femme est stressée ou si elle suit une mauvaise hygiène alimentaire, ses glandes surrénales libéreront moins d'estrogènes et lutteront donc plus difficilement contre la sécheresse vaginale. A la suite d'une maladie, d'un accouchement, ou de la prise de certaines pilules contraceptives, le vagin peut avoir tendance à devenir plus sec. Cela étant dit, souffrir de temps en temps de sécheresse vaginale est tout à fait normal. Ne vous inquiétez donc pas s'il s'agit d'un problème occasionnel. Les solutions Prolongez les préliminaires. La femme pourra par exemple demander à son partenaire de la masturber ou de lui faire un cunnilingus. Vous pouvez aussi appliquer un lubrifiant à base d'eau dans le vagin, sur les doigts ou sur le préservatif (les lubrifiants à base d'huile, comme la vaseline, sont plus irritants et rendent le préservatif poreux, ce qui facilite la transmission des virus). Pensez aussi à la salive : est naturel, pratique et très efficace. Les femmes ménopausées peuvent avoir recours à une hormonothérapie de substitution (estrogènes) : cela diminue la sécheresse du vagin et contribue au maintien de son élasticité. Pensez aussi à faire l'amour plus souvent : l'excitation sexuelle contribue à irriguer et donc à lubrifier le vagin.